

L'UBOVNIANSKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 970 domácností

COMAIR®

- VETRANIE
- KLIMATIZÁCIA
- REKUPERÁCIA

V lete chladí, v zime hreje...

0905 401 344
info@comair.sk

NÁVRH > MONTÁŽ > SERVIS

DOMÁCA ZABÍJAČKA?

máspoma

Črevá, koreniny,
mäsiarske náradie
nakúpíte na e-shope

klobásky.sk

INZERCIA

0907 887 332

REGION PRESS

www.regionpress.sk

sieť 39
regionálnych
novín

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

Ponúkam murárske práce
oteplovanie domov a bytov,
vnútorné omietky a stierky,
vonkajšie zámkové dlažby
a palisády.

Dokončovacie práce
obklady a dlažby.

tel: 0948 132 579

**ŠUMNÁ
STRECHA**

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

**IDETE NA DOVOLENKU,
SLUŽOBNÚ CESTU?**

Kufre už od 26 Eur!

NAJCOMP - 0948 823 624
Nám sv. Mikuláša 26A, SL

**PRENÁJOM VÝKONNÉHO PROFI
TEPOVAČA KÄRCHER PUZZI 10/1**

Vhodný na tepovanie
sedačiek, kobercov,
matracov atď.

NAJCOMP 0948 823 624
0905 464 632

www.sl-rent.eu
Nám sv. Mikuláša 26 (pri VÚB)

Unikátny darček na výročie alebo svadbu

**Maľované obrazy
na maliarskom
plátne
a na drevenom ráme.**

www.sl-art.sk

okná • dvere
parapety • žalúzie
klampiarske výrobky

DULEXIM

**najlepšie ceny
v okrese SL**

podlahové kúrenie
vykurovacie káble
vykurovacie rohože
termostaty

**Garbiarska 19/82,
064 01 Stará Ľubovňa**
www.dulexim.sk,
e-mail: info@dulexim.sk
tel.: 052 43 214 59
tel./fax: 052 43 214 92

0905 507 735

PREDAJ A SERVIS PC&NTB-Kristián KALETA

EL-COMP, Mierová 14, SL (za večierkou) | **NAJCOMP**, Nám. sv. Mikuláša 26 (pri VÚB)

EL-COMP 0905 464 632, info@lubovnan.sk | **NAJCOMP** 0948 823 624, info@najcomp.sk

otvorené: PON - PIA 10.00 - 17.00 h | otvorené: PON - PIA 09.00 - 17.00 h

**ZNAČKOVÉ PC
NOTEBOOKY
MONITORY, TABLETY**

**KOPÍROVANIE
LAMINOVANIE
TLAČ - FOTOGRAFIE, OZNÁMENIA**
Prerobenie VHS → DVD

TONERY a CARTRIDGE pre všetky typy tlačiarní

www.slprofi.eu

LUBOVNIANSKO

Redakcia: Mierová 14
STARÁ LUBOVŇA
lubovniansko@regionpress.sk

REGIONPRESS

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

INZERCIA

Kristán Kaleta 0907 887 332

Distribúcia:

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (12 970 domácností)

Každý týždeň:
Stará Lubovňa, Čirč, Forbasy,
Hniezdne, Hromoš, Chmelnica,
Jakubany, Kamienka, Kolačkov,
Kyjov, Lubotín, Nižné Ružbachy,
Nová Lubovňa, Orlov, Plaveč,
Plavnica, Podolíneč, Šambron,
Sarıšské Jastrabie, Udol, Veľký
Lipník, Vyšné Ružbachy

Zloba, závišť, zášť

Už sú to viac ako tri desaťročia, keď „Modlitba pre Martu“ znela už aj v štátnych médiách, niesla sa ponad námestia, zaplnené do posledného miesta ľuďmi spoločnej vôle po slobode, právnom štáte a demokracii v zmysle dovtedy iba vysnívaných „západných“ ústavných noriem.

Všetci, ktorí vtedy zažili atmosféru námestí, sa túžili zbaviť otroctva demagógie, propagandy, otroctva vedúcej úlohy samovyvolenej strany. Lenže – tak, ako to bývalo bežné v otrokárskych časoch nielen v kolóniách, ale aj v satelitoch vtedajšej sovietskej Moskvy, mnohí z otrokov nezatúžili po slobode, ale po pozícii stať sa dozorcami iných otrokov. Mnohí z tých, ktorí stáli vtedy na námestiach, sú dnes v pozícii otrokov a mnohí z tých, ktorí vtedy využili šancu, sú dnes otrokári. Zloba, závišť a zášť sa vrátili s x-násobnou intenzitou. Počúvajúc vyjadrenia niektorých politikov a sledujúc mieru ich empatie k občanom, ktorí už nemajú z čoho žiť, zostáva iba žasnúť nad tým, s akou inteligenciou a šarmom v porovnaní s dneškom udupávali slobodu „husákovci“. Inak povedané – zmenil sa iba štýl presadzovania

moci. Mier už dávno prestal strážiť túto krajinu.

Takže, zaspomínajme si v týchto dňoch na Karlička Kryla. Ak sa nám aspoň komusi ešte trochu chce:

„Demokracia rozkvitá, hoci s kozmetickou chybou. Tí, ktorí kradli po celé roky, dnes dvojnásobne kradnú. Tí, ktorí nás roky týrali, nás vyhadzujú z práce. A z tých, ktorí pravdu spievali, dnes narobili zradcov. Demokracia panuje od Ašu až po Humenné. Zamat i neha v páňovi je a zuby vylomenné.

Dali nám nové postroje a hoci nás chomút páli, zaujímame postoje, namiesto aby sme stáli. Bez poctivosti, bez práva a hlavne bez ohľadov. Demokracia miesto srdca brucho má a miesto duše papule.“

Možno je to krutý text a ide iba o hrubý preklad. Ale Karel Kryl bol vizionár. Vedel, že to prosté s tou demokraciou akosi nevyšlo. Že nám ju iba nahovárajú.

Želám vám emotívne prežitý týždeň, plný spomienok na časy nádeje – s pozdravom

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

**HĽADÁTE
ZAMESTNANCA?**
SKÚSTE TO
INZERCIOU
v našich novinách
0907 887 332

Výročia a udalosti

17. novembra 1939
nacisti uzavreli české vysoké školy, množstvo študentov deportovaných do koncentračných táborov. O dva roky v Londýne vyhlásili **17. november ako Medzinárodný deň študentstva**.

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

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	Galantašiansko
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	Pezínsko
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	Trnavsko
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	Martinskotransko
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	Žiarsko+ZC+BS
ZA	52.120	Žilinskotransko

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bardajovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemeroko=RV+RS+RA
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+KK
PO	48.090	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

SUŠIČKA BIELIZNE AEG

T8DBE48SC - Kondenzačná sušička
En. trieda A++,
8 kg bielizne,
ovládanie v češtine.

10 rokov záruka na motor 10 5

pôvodná cena
649 €

teraz za
599 €

PRÁČKA AEG

L7FBE68SC - Spredu plnená práčka,
En. trieda C, 8 kg bielizne,
1600 ot./min., parný
a antialergický program

10 rokov záruka na motor 10 5

pôvodná cena
549 €

teraz za
519 €

ELEKTRO
Levočská 3 • STARÁ LUBOVŇA
052/432 61 15
lubovna@euronics.sk

IT-KAP MEDIA

kovoobrábanie | IT priemysel | programovanie | testovanie

**Od samotného
návrhu
až po
konečný produkt**

KONTAKT

Teslova 2, Košice
0911 150 171 • info@itkap.sk

HRADEC KRÁLOVÉ 145 Kč / NETTO HODINA

OPERÁTOR VÝROBY

- ubytovanie
zabezpečené

VIAC INFO
NA TEL. ČÍSLACH:

0800 500 091 +420 702 193 121

VODIČOV NA VZV práca v skladoch

BRANDYS NAD LABEM, ČR
plat od 30 000 Kč

- možnosť nadčasov
- týždenné zálohy
- nástupný bonus 5000 Kč
- ubytovanie a doprava
- zabezpečujeme preukaz na VZV (obnova)

0919 496 491 info@empres.sk
www.empres.sk Empres In

SUŠIČKA POTRAVIN

Praktický spotrebič pre domáce sušenie húb, zeleniny, ovocia a ďalších surovín. Prúdenie vzduchu zaistené ventilátorom, jednoduchá obsluha aj údržba

od
35,00 €

ZÍSKAJTE PRI KÚPE
OBOCH SPOTREBIČOV

**CASHBACK
120 EUR**

pôvodná cena
99,99 €

teraz za
89,99 €

pôvodná cena
89 €

teraz za
84,99 €

ROBOT BRAVO - B4696

Kuchynský robot so strúhadlami vám umožní mať sedem funkcií v jednom prístroji. Bohaté príslušenstvo, ktoré sa bude hodiť v každej domácnosti. Príkon: 1100 W

**Predaj tovaru aj na splátky
cez QUATRO a CETELEM**



NÁBYTOK RAREX

váš farebný domov

už 18 rokov na trhu

www.nabytokrarex.sk



NÁBYTOK RAREX, s.r.o.
Garbiarska č.25,
064 01 Stará Ľubovňa

0918 906 400
0918 906 401
rarex@rarex.sk

57-000-1 TT04

13. novembra 2019

Výročia a udalosti

Pri **zrážke linkového autobusu a nákladného auta** medzi Nitrou a Zlatými Moravcami zahynulo 12 ľudí, išlo o jednu z najtragickjších nehôd v histórii Slovenska

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCELOVÉ 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.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0905 468 802 | **KEŽMAROK, Hlavné námestie 78**

Otvorené:
Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

34-0005-1

15. novembra 1915

Výročia a udalosti

premiéra operety Čardášová princezná, najslávnejšieho diela Emmericha Kálmána

16. novembra 1989

Výročia a udalosti

V Bratislave sa **uskutočnil nepovolený študentský pochod** za lepšie podmienky v školstve

Kto pomôže osamelým deťom v nemocniciach

Zdravotní klauni navštevujú pravidelne vyše 80 detských oddelení na Slovensku



Ilustračné foto, autor: Katarína Bezáková

Osemročná Amálka leží v nemocnici dlhé tri mesiace, často trávi čas bez rodičov. Každý deň podstupuje liečbu spojenú s rôznymi vyšetreniami a odbermi. Už si na to zvykla, ale aj tak sa cíti občas osamelá a býva jej smutno za rodinou, domovom aj kamarátmi. Vždy sa však teší na utorky a štvrtky. Vtedy ju totiž navštevujú zábavní doktori a sestričky s červenými nosmi, ktorí vedú, ako ju rozosmiať a zlepšiť jej náladu.

Aktuálne je v nemocniciach veľa chorých detí, ktoré musia denne čeliť bolesti, osamelosti a strachu z neznámeho lekárskeho prostredia. Poslaním nášho občianskeho združenia je prinášať radosť a smiech tým, ktorí to potrebujú. Preto už 18. rok profesionálni zdravotní klauni pravidelne navštevujú viac ako 50 nemocníc,

kde sa nachádzajú detské oddelenia, ale tiež seniorov vo vyše 30 zariadeniach. Prostredníctvom klaunského umenia pomáha viac ako 60 zdravotných klaunov z Červeného nosa zmierniť stres a priniesť psychickú úľavu veľkým aj malým pacientom. Do nemocnice, kde leží Amálka, prichádzajú dvakrát do týždňa, aby jej a ďalším chorým deťom pomohli na chvíľu zabudnúť na ich trápenia spojené s chorobou i pobytom v nemocnici, a vyčarili im úsmev na tvári.

Aj vy môžete pomôcť deťom, ako je Amálka. Prispejte, prosím, akoukoľvek sumou online na www.cervenynos.sk alebo priamo na účet **SK11110000002628862684** a pomôžete tak vrátiť úsmev na tvár tým, ktorí to teraz najviac potrebujú. ĎAKUJEME!

ČERVENÝ NOS
CLOWNDOCTORS

57-0023 TT32

JESEŇ PLNÁ ZABÍJAČKOVÝCH DOBRÔT

WWW.CIMBALAK.SK

Chobotnička
Brančová
Cajmanská
Hutčianska
Santiska

Cimbalak

STOVKY KUSOVÝCH KOBERCOV

K ODBERU PRIAMO NA PREDAJNI

METRAŽNE, KUSOVÉ A DOMÁCE KOBERCE, BEHŮNE, PVC, VINYLÓVÉ A LAMINÁTOVÉ PODLAHY, BYTOVÝ TEXTIL, GARNÍŽE, OBSIVANIE KOBERCOV, POKLÁDKY

KOBERCE BRATEX

OC MÝVNICA KUTMANOV, GABRIELSKÁ 19
0907 906 996, 0907 925 233
www.brates.sk | brates@brates.sk

DACHMANN

www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN

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

ZĽAVA -45%

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

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

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

**Chcete si
podať
inzerát?**

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RP medzera SL medzera
Číslo rubriky medzera Text
inzerátu

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **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 novinách, SL zameňte za skratku novin, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE

KOMÍNOV

- > revízie komínov ku kolaudáciám RD
- > frézovanie a vložkovanie komínov
- > strojové čistenie zادهtovaných komínov
- > fasádne komíny
- > čistenie a kontrola komínov

0911 918 050

obhliadka ZDARMA

Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7,00 hod do 17,00 hod

www.kominar-lubovna.sk
www.kominyfrezovanie.sk

0911 918 050, Štefan Folvarčík

#zaujímavosti
#vtipy
#inzercia
#noviny online
#súťaže

Čítajte noviny ONLINE
0907 887 332

najčítanejšie regionálne noviny
grafika v cene inzerátu
pokrytie od Bratislavy po Humenné

f lubovniansko

NAJLEPŠIE výkupné ceny

0918 593 240
vykup-kozi.sk

Po dohode, aj prideme

viac ako 25 rokov

BEZ AKONTÁCIE

0%

0% ÚROK
NA 10 MESIACOV
PRI NÁKUPE
NA SPLÁTKY

V PREDAJNI NEPLATÍTE NIČ,
SPLÁCAŤ ZAČNETE AŽ NA
ĎALŠÍ MESIAC.

BALENDAR 1.12. 2021
TERMIN SPOKOJNOSTI AŽ WWW.NAY.SK

30
ROKOV
SLUŽBY TECHNOLÓGIÍ

onay

www.onay.sk

33-0087

SL21-45-strana 5

super

LIDL

ceny

od pondelka 15. 11.

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



500 g balenie

Supercena

500 g balenie

379

(1 kg = 7,58)

Čučoriedky



asc

cena za 100 g

-40%

1.99

1.19

Losos

• fileta s kožou



cena za 1 kg

-32%

5.59

379

Kuracie prsné rezne



125 g

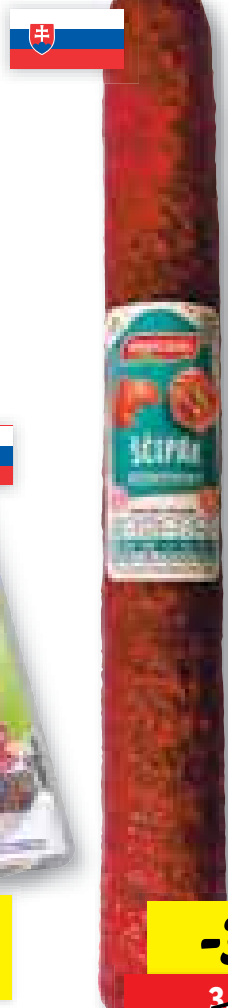
-31%

1.29**

0.89

(100 g = 0,71)

Bryndza



470 g

-30%

3.99*

2.79

(1 kg = 5,94)

Ščipák humenský



270 g

-20%

2.49

1.99

(1 kg = 7,37)

Mangalica klobása



700 g

4.59

(1 kg = 6,56)

Nutella



100 g

-33%

1.49*

0.99

Vrchár

• plátky

• rôzne druhy



Karička
• tavený syr
• rôzne druhy

-48%
~~1.25~~
0.65
• (100 g = 0,52)



-34%
~~0.99~~
0.65
• (100 g = 0,36)

Cottage Cheese
• rôzne druhy

od pondelka
15. novembra



-42%
~~3.49*~~
1.99
(100 g = 1,91/
• 1,78/PP)

Tuniak
• rôzne druhy



-45%
~~1.19*~~
0.65
• (1l = 1,30)

Budvar
• svetlý ležiak



1 kg
1.99

Kyslá smotana
• 16 % tuku



Ruské/Čertovské Duo vajce
chladené

-25%
~~1.19~~
0.89
• (1 kg = 3,56)



Milka Adventný kalendár

200 g
4.99
• (100 g = 2,50)



**Coca Cola/
Coca Cola Zero/
Sprite/Fanta**

-40%
~~1.49*~~
0.89
• (1l = 0,40)

* Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

Ponuka tovaru platí od 15. 11. do 21. 11. 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.

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



Špeciálna ponuka pre školy

WORKFORCE PRO WF-C5790DWF

CENA NÁPLNÍ S DPH:

10 000 čierna = 110 EUR
5 000 čierna = 56 EUR
5 000 farba = 70 EUR
3 000 čierna = 39 EUR
3 000 farba = 51 EUR
Odpadová nádoba = 25 EUR

- Záruka 3 roky aj pre IČO po registrácii
- Kompletné duplexné zariadenie vrátane DADF skenera na 50 listov
- Pripojenie: NFC, LAN, WIFI, USB, Wifi-direct
- 34/34 str za minútu rýchlosť tlače
- Kompletné pigmentové farby = odolné voči UV, vode i alkoholu + certifikát na archivačnú tlač
- Možnosť dokúpiť ďalší kazetový podávač na celkovú kapacitu 250 + 500
- Samozrejmosť je zadný podávač pre špeciálne média s kapacitou 50 listov A4



336 €
s DPH

PREDAJ SPOLU
869 €
s DPH



TravelMate P2
15,6" FHD

NX.VPREC.002

559 €
s DPH

- TravelMate P2 (TMP215-53-36EP)
- Windows® 10 Professional 64-bit EDU
- Intel® Core™ i3-1115G4
- 4 GB DDR4 Memory + N
- 256 GB PCIe NVMe SSD + N (HDD upgrade kit)
- SD card reader
- Intel Xe Graphics
- HD Camera with 2Mic. with camera shutter
- 3x USB 3.1 Gen1
- USB Type-C port USB 3.1 Gen1 (up to 5 Gbps)
- HDMI - VGA - RJ-45 - 48Wh Li-Ion battery

Akkoľvek otázky vrátane objednávok posielajte na:

notebooky@regionpress.sk

alebo volajte: **0905 338 878**

Zdravý spánok radšej v súlade s prírodou

Problémami so spánkom trpí čoraz viac ľudí. Dôvodom toho nárastu sú stre-
sy, ktoré čoraz viac ľudí nedokáže dostať
z hlavy ani vo večerných hodinách, keď
by už hlava mala odpočívať.

Nebezpečenstvo závislosti

Nedostatok spánku vedie k vytvoreniu
bludného kruhu, v ktorom večer nevieme
zaspať, ráno sa budíme unavení a telu
neustále chýba regenerácia, bez ktorej
sa zvyšuje riziko viacerých chronických
ochorení. Práve preto sa čoraz viac ľudí
– najmä vo vyššom veku – rozhodne riešiť
problémy so spánkom pomocou rôznych
syntetických tabletiiek.

Tabletky na spánok fungujú u mnohých
ľudí, ale najmä krátkodobu. Ich hlavným
rizikom je vznik závislosti – mozog cel-
kom stratí schopnosť navodiť si pohodu
potrebnú pre spánok a bez tabletiiek je
spánok celkom nemožný. Iné skupiny
liekov pôsobia utlmujúco a hrozí pri nich
predávkovanie. Existujú aj tabletky bez
týchto dvoch hlavných rizík, ale tak ako
väčšina liekov, hrozia pri nich nežiadúce
bočné efekty: brnenie v rukách a nohách,
nechutenstvo, zápcha či hnačka, točenie
či bolesti hlavy – je ich celý rad a sú veľmi
individuálne.

Zdravý život a čaje

Pokiaľ sú vaše problémy so spánkom



Foto: Canva.com

chronické, skôr než siahnete k akýmkoľ-
vek tabletkám, mali by ste urobiť maxi-
mum pre fungovanie v zdravom režime:
dve až tri hodiny pred spánkom mať klud,
nesledovať elektronické prístroje (hlavne
mobily), nejesť alebo ak jesť, tak len ľah-
ké jedlá bez zbytočného cukru a tuku, cez
deň mať aspoň hodinu pohybu – ideálne
na čerstvom vzduchu a pred spánkom
mať svoj ukludňujúci rituál – napríklad
čítanie kníh.

Okrem týchto psychohygienických
zvykov sa mnohým ľuďom osvedčilo piť
bylinkové čaje – ale treba vedieť aké.
Osvedčený relaxačný účinok má medov-

ka lekárska, valeriána lekárska, mäta
prieporná, ale aj ľubovník bodkovaný,
chmeľ či levandúľa.

CBD ako prírodná cesta k rovnováhe

V poslednej dobe čoraz viac ľudí vyskú-
šalo na podporu rýchlejšieho a kvalitnej-
šieho spánku CBD. Laické reakcie sú po-
ziatívne. A tie potvrdzujú aj vedecké štúdie.
CBD nie je liek, je to prírodná látka, ktorá
je pochádza z konopy satej a poznali ju
prastarí predkovia vo všetkých častiach
zeme. Funguje tak, že stimuluje recepto-
ry endokannabinoidného systému v tele
a ten pomáha hľadať rovnováhu v mno-
hých procesoch organizmu. Podľa štúdie
vedcov z Univerzity v Colorade v časopi-
se Permanente Journal z roku 2019 sa po
mesiaci užívania CBD prejavilo zlepšenie
u 66% pacientov trpiacich nespavosťou.
Obdobné výsledky majú aj viaceré men-
šie štúdie, avšak presný rozsah a očaká-
vané účinky nie sú zmapované natoľko,
aby existovalo niečo ako záruka. Dôležité
je vždy dávkovanie a to si musí nájsť ka-
ždý individuálne. Štúdie sa však zhodujú
v tom, že u pacientov užívajúcich CBD sa
neprejavili žiadne vedľajšie účinky.

Tak ako pri čajoch, aj pri CBD však pla-
tí, že žiaden prípravok nedokáže plne na-
hradiť efekt zdravotného životného štýlu
a preto každému, odporúčame, aby pra-
coval najmä na odstránení dôvodov, pre
ktoré sa mu nedarí ľahko zaspať.

» 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

sledujte nás aj na facebooku:
www.facebook.com/cbdexpert.sk

Ak sa chcete stať predajcom
aj Vy, kontaktujte nás
a získajte zaujímavé
podmienky

+421 904 552 345
objednávky@cbdexpert.sk

Možnosť predaja osobne
aj na predajni.

AŽ TOľKO ZA TAK MÁLO!

1000 €

MÔŽETE MAŤ AJ VY

Iba za
15 €
mesačne.

- bez poplatkov
- máme pre vás pôžičky až do výšky 30 000 €

Viac informácií o podmienkach na www.raiffeisen.sk/pozicka

Príklad výpočtu ročnej percentuálnej miery nákladov Parádnej pôžičky (RPMN): celková výška pôžičky: 1 000 EUR, výška mesačnej splátky: 15,00 EUR (výška poslednej splátky pôžičky je 13,15 EUR), poplatok za poskytnutie: 0 EUR, počet splátok 96, doba splatnosti 8 rokov (lehota splatnosti je kratšia ako požadovaná z dôvodu, že pre výpočet RPMN bol použitý dodatočný zákonný predpoklad). Štandardná úroková sadzba: 9,53 % p. a. (fixná), RPMN: 10,11 %, celková čiastka ktorú zaplatíte: 1 423,15 EUR.

Pre všetky príklady platí, že pri výpočte úrokov vychádzame zo skutočného počtu dní v jednotlivých mesiacoch a predpokladu dĺžky kalendárneho roka 360 dní.

Sme banka najspokojnejších klientov na Slovensku.

Infolinka: 0850 850 555 | www.raiffeisen.sk



**Raiffeisen
BANK**

R A D O S Ť B Y Ť U N Á S



114,50 €
176,99 €

**Makita Aku skrutkovač
HP488DWE**

Železiarstvo JUMI



9,99 €
13,45 €

**Vianočné balenie čajov
s vlastným menom**

SORIN



18,00 €
20,00 €

**Vodopád v lese
malba na plátno**

Zlatovsky



79,99 €

**LUBIANA Daisy maritime
tanierová súprava, 18 ks**

Kuchynovo.sk



3,39 €

**HG čistič škvŕn
č.2, 50 ml**

DEMRO



34,40 €

**ISOLDA Disinfection SKIN,
gélová dezinfekcia rúk 5 L**

Čistá domácnosť



44,90 €

**Skrinka organizér na
kolieskach so zásuvkami**

shopjk.sk



1 999,00 €

**Elektro bicykel MATE
- X 250W 14,5Ah**

ekoSPORT



45,99 €

**Výrobník sódy
AQUADREAM BLACK**

Domáce Potreby Peter Jurčí



240,00 €
269,00 €

**CASIO SHEEN
SHE 4509D-7A**

EMILI



6,60 €
7,00 €

**EPS fasádny polystyrén
100mm**

www.profisiet.sk



25,00 €

**Hydro Balance
Hydratačný krém**

Tvárový inštitút

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



Lepšia vybavenosť škôl vdďaka zákazníkom Lidl

Váš nákup = veľká pomoc. Týmto heslom sa Lidl snaží motivovať svojich zákazníkov a zároveň byť dobrým susedom. Práve preto už od roku 2015 podporuje základné školy, ktoré sa nachádzajú v okolí novootvorených predajní. Časť svojho obratu totiž venuje na kúpu športových a didaktických potrieb podľa výberu škôl.



Je veľmi dôležité, aby si aj firmy na Slovensku boli vedomé vplyvu svojich aktivít nielen smerom na zamestnancov, obchodných partnerov ale na životné prostredie, komunitu a okolie, v ktorom pôsobia. Spoločnosť Lidl preto prepojila zákazníkov a základné školy. Spoločne tak prostredníctvom iniciatívy **Váš nákup = veľká pomoc** prispievajú k vzdelanejšej budúcnosti detí.

Hlavnou myšlienkou jedinečného projektu je darovať časť z obratu v prvý deň predaja novootvorenej prevádzky na zakúpenie špor-

tových, didaktických potrieb a posledný rok aj výpočtovej techniky. Za každý nákup v hodnote aspoň 10 eur totiž obľúbený diskont venuje jedno euro susedným základným alebo spojeným školám. Získajú tak napríklad notebooky, bezdrôtové slúchadlá, počítačové myši, tablety, externé disky, balíček Microsoft Office 2019 či tašky na počítačovú techniku.

Najnovšia predajňa obchodného reťazca Lidl svoje brány otvorila v bratislavskom Nivy centre, čím sa naskytla ďalšia unikátna príležitosť podporiť okolité základné školy. „Teší

nás, že mestská časť Nivy je bohatšia o nové zariadenie, ktoré má za cieľ podporovať školy v blízkom okolí. Na ZŠ Kuliškova 8 sa bude v roku 2022 sláviť 70. výročie existencie školy. Želáme vašej predajni Lidl v Nivy centrum dlhovekosť, obľúbenosť u verejnosti, príjemných pracovníkov, úspechy v uspokojovaní potrieb verejnosti na Nivách,“ odkázala Antonia Snehotová, riaditeľka ZŠ Kuliškova 8.

Z podpory sa teší aj ZŠ a MŠ M.R. Štefánika na Gröslingovej ulici a zároveň vyjadruje vďaku, že spoločnosť Lidl pri svojich aktivitách nezabúda ani na školy, a teda je oporou pri skvalitňovaní výchovno-vzdelávacieho procesu nielen pre žiakov, ale i učiteľov. Najmä v náročnom období, kedy je dištančné vyučovanie prekážkou, umožní deťom s nedostatočnou technickou podporou plnohodnotný spôsob výučby a rovnaký prístup k vzdelávaniu, ako majú ostatní spolužiaci.

Pre školy je aktuálne každá pomoc viac, než vítaná a dokonca v mnohých prípadoch aj potrebná. Preto je krásne vidieť, že aj dnes sa ľudia vedú spojiť a prispieť tak spoločne k zmenám, ktoré majú veľký dopad. Nejde totiž len o obyčajnú finančnú pomoc. Ide o šancu na kvalitné vzdelanie detí, ktoré majú kľúčovú rolu na ceste k lepším zajtrajškom.

Od spustenia iniciatívy **Váš nákup = Veľká pomoc** sa podarilo diskontu podporiť už 103 škôl naprieč celým Slovenskom. Školy tak získali vybavenie podľa ich vlastného výberu v hodnote 312 000 eur.



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



ZÁRUKA
5
ROKOV

STOLIČKOVÉ VÝŤAHY **Stannah**

Veľmi obľúbené

- Pre ŽP 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

52-0065

ODDLŽENIE BONATO

Trápia Vás **exekúcie**?

Nebojte sa vyhľadať
pomoc!

BONATO
... SYMBOL POMOCI

Bezplatná linka

0800 221 331 | www.bonato.sk

47-001

499 €
~~599 €~~
ušetríte
100 €

**Galerica
Gamma 3x4 m**

galerica
**ODOLNÉ
POLYKARBONÁTOVÉ
SKLENÍKY**

**DARČEK
ZADARMO**

**SVAJČIARSKY POLYKARBONÁT
PRÉMIOVEJ KVALITY**



Bez budovania
základov



Odonosť voči
snehu a vetru



5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát

5kg prírodný
stimulátor
úrodnosti pôdy

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Ponúkame vám oblúkové skleníky rôznych rozmerov a pevnosti:

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	369 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 2 m	319 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 2 m	419 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GALA HIT	3 x 2 x 4 m	449 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GENIO	3 x 2 x 2 m	319 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 2 m	419 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GAMMA AKCIA	3 x 2,15 x 4 m	499 € 699 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GULLIVER	3 x 2 x 2 m	449 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 2 m	529 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1399 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	4 999 €	cena predĺženia o 2m	750 €



0948 88 88 55

info@galerica.sk

www.galerica.sk

www.mundio.sk

46-0118

VÝKUP STARÝCH AUTOBATÉRIÍ

**za najlepšiu
cenu**

Volajte:

**0905 964 632
031/789 86 28**

96-01145



Stavebná spoločnosť prijme

• **TESÁROV**

• Ponuka vhodná pre:

• **TPP** - 7 EUR/hod./ úkol

• **ŽIVNOSTNÍCI** - podľa dohody

Práca na území SR. Nástup po dohode.

tel: **0918/413582**

mail: **info@gksro.sk**

85-0874

Študentský
servis
pracovná agentúra
...jednoduchšia cesta k práci
www.student servis.sk | galanta@student servis.sk | 0915 929 399

TANDEM
personal partner

VOLNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE:
balič, operátor výroby, vodič
VZV, zásobovač

Mzda po odpracovaní mesiaca min. **740 €**

Zálohy každý piatok vo výške **40 €**

Preplatenie cestovných lístkov 1x mesačne

13. a 14. plat až do výšky 640 €

Stravné lístky v hodnote **4,20 € ZDARMA**

Firemná doprava a ubytovanie **ZDARMA**

Miesto výkonu: GALANTA | TRVALÝ PRACOVNÝ POMER

37-1143

MIKONA
pneu & auto servis

**PNEUMATIKY
CEZ e-shop**

+ TERMÍN DO SERVISU
ONLINE!



www.mikona.sk

37-1140

AIW - Práca pre opatrovatelky seniorov v Rakúsku



- pracovať v Rakúsku môžete už o pár dní
- súrne hľadáme mužov-opatrovateľov!
- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža

Honorár 1 200 až 1 800 € brutto / 15 dní

Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie **ZDARMA!**

**Kritériá
pre spoluprácu:**

- opatrovateľský kurz a prax
- dobrá znalosť nemeckého jazyka
- vek 25 až 60 rokov

**Máme zástupcov
v každom kraji Slovenska!**

Volajte na bezplatné číslo

0800 24 24 44

a dohodnite si pohovor.

www.aiw.sk

Facebook: aiwsk

32-0016

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Ďalej kúpim militárie
z 1. a 2. sv. vojny +
výkup vzduchoviek.

Celá SR

tel. **0940 723 073**
trofejeeu@gmail.com

46-0053