REGIONPRESS
Č. 1 / 6. JANUÁR 2023 / 27. ROČNÍK

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 49 940 domácností

VÝKUP A PREDAJ POUŽITÉHO NÁBYTKU a elektrospotrebičov
chladničky, práčky, TV prijímače, koberce ...
BAZÁR V OZKN z Dostojevského ul.
vykupapredaj@gmail.com
tel: 0905 748 958
83_0019

TVRDÉ LISTNATÉ DREVO
od 48 €
DOVOZ ZDARMA
VEĽKÝ ŠARIŠ
0948 287 440
83_0018

SUPER EXPRES s.r.o.
Bardejovská 1E
Prešov
NON STOP
Pondelok - Nedeľa
0949 009 999
SUPER EXPRES
VÝVOZ ŽÚMP
Čistenie upchatej kanalizácie a odpadu
www.superexpres.sk
83_0008

OC Opal-Sekčov
optika FAMILY
SUPER JANUÁR
VÝBUCH CIEN
ZĽAVA 50%
na okuliarový rám alebo okuliarové šošovky
•Meranie zraku zdarma do konca januára
DARČEK KU KAŽDEJ OBJEDNÁVKE
0915 964 482 Dis. Jozefína Babejová
83_0004

Servis zjazdových lyží a snowboardov
•uhlenie, brúsenie a leštenie hrán
•voskovanie a zalievanie výtlkov sklznice
0903 606 067
Dilongova 96, Prešov
83_0022

MAĽUJEME
EXPRESNÉ MAĽOVANIE INTERIÉROV
0948 777 954, www.pomalujeme.sk
SŤAHOVANIE BYTOV DOMOV FIRIEM
AUTODOPRAVA
skladovanie, balenie montáž, vypratávanie
tel: 0918 140 111
www.stahovaniepresov.eu
83-0324

NOVÁ EXPRESNÁ LINKA
BARDEJOV - PRAHA PRAHA - BARDEJOV

Piatok	Nedeľa		Piatok	Pondelok
7:40	19:00	Bardejov	4:25	15:50
8:30	19:55	Prešov	3:40	15:05
9:20	20:45	Levoča	2:50	14:15
9:50	21:10	Poprad	2:25	13:50
11:05	22:25	Ružomberok	1:15	12:35
15:00	2:10	Brno	21:30	8:40
17:30	4:40	Praha	19:00	6:00

Úspešný DUBAJ v predaji 29. 3. - 5. 4. 2023
0905 484 222
www.bustrans.sk
85_0073

KOMINÁRSTVO
M×M
KOLAUDÁCIE
FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
NEREZOVÉ KOMÍNY
KOMORA KOMINÁROV SLOVENSKA
0915 35 33 35 frezovanie2@gmail.com
SCHIEDEL
83-0363

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
SECDOOR
Certifikované bezpečnostné dvere za najnižšie ceny v Košiciach
od 780€ s montážou
NOVINKA NA SLOVENSKOM TRHU!
Vhodné aj do POVODNEJ záruba
470€
Bezpečnostné dvere s vyššou bezpečnosťou, krajším dizajnom a za lepšiu cenu vo svojej kategórii
od 1150€ s montážou
Mlynská 5, Košice • 0915 285 700 • 0915 238 700
www.secdoor.sk
Montáž do 2 týždňov
66-04

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád
PRÁCE Z LANA
VÝŠKOVÉ A STAVEBNÉ PRÁCE
www.zlana.sk
Pílenie, zrez rizikových stromov
Oprava a montáž žľabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu
0911 150 447
37-07

PONUKA PRÁCE
PRE MUŽOV, ŽENY AJ PÁRY NA TURNUSY
HĽADÁME KONTROLÓRA PLASTOVÝCH VÝROBKOV
PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL
UHERSKÝ BROD
5,95€/hod.
NÁSTUP IHNEĎ
Ubytovanie, Strava a cestovné je zabezpečené a hradené
+421 949 283 296
83_0011

Tepovanie, upratovanie
Brúsenie parkiet
PRENÁJOM TEPOVAČOV
Prenájom čistiacich rohoží
U vás doma, aj víkendy
tel: 0905 186 136
83_0012

Michňák Žalúzie
•ŽALÚZIE
•MARKÍZY
•LÁTKOVÉ ROLETY
•GARÁŽOVÉ BRÁNY
•BALKÓNOVÉ ROLETY
•SIETE PROTI HMYZU
•ROLETY DEŇ / NOC
•VNÚTORNÉ A VONKAJŠIE PARAPETY
Duchnovičovo námestie 1, Prešov • michnakstefan@gmail.com
www.michnakzaluzie.sk • tel: 0948 283 110
83-0004

PREKLADY A TLMOČENIE
aj s úradným overením
Solid plus
• Kurzy cudzích jazykov (AJ, NJ, FRJ, TÁL, ŠP, RJ)
• Príprava na maturitu z ANJ/NEJ - B2
• Doučovanie ZŠ, SŠ
• Kurzy - práce na PC
TÁL, ANJ- konverzácia - rodený hovorca
Prešov, Masarykova 2
Tel: 051/ 758 1314, 0903 655 632
www.solidplus.sk
83-0022

Nákup a predaj druhotných surovín
VÝHODNÉ CENY pri väčšom množstve dohodou
Vykupujeme meď, mosadz, bronz, hliník, piliny z farebných kovov, olovo, cín, nerez, žalúzie, hliníkové plechovky, papier
FEREX
PREŠOV Za Kalváriou 3
tel: 0905 962 799, 0915 658 107
83-0002

ĎALŠIE VYDANIE 13.1.2013

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Redakcia: Budovateľská 50 **PREŠOV** presovsko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (49.940 domácností)

pámy týždeň: Bzenov, Demjata, Fričovce, Chmeľov, Kapušany, Kendice, Kokošovce, Ľubotice, Pušovce, Sedlice, Prešov, Veľký Šariš, Ďačov, Drienica, Jakubovany, Sabinov, Lipany, Brezovica, Kameniaca, Pečovská Nová Ves, Šarišské Michaľany

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

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	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	**Pezinsko**
PN	41.870	**Piešťansko**+NM+MY
SC	35.420	**Senecko**
SE	36.750	**Senicko+Skalicko**
TO	41.930	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.870	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	49.930	**Trnavsko**
ZM	20.930	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	56.200	**Banskobystricko**+BR
KY	29.300	**Kysucko**=CA+KM
LI	37.270	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.860	**Lučenecko**+VK+PT
MT	38.570	**Martinsko**+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	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	50.780	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	**Bardejovsko**+SK+SP
GE	30.830	**Gemersko** = 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
PO	49.940	**Prešovsko**+SB
SN	32.540	**Spišsko**+LE+GL

Nech sa splnia!

Máme za sebou Silvester aj vítanie nového roka. Kým za odchádzajúcim rokom sa snažíme urobiť čiaru, ten nadchádzajúci očakávame v nádeji, že prinesie čosi nové, lepšie.

Vstup do nového roka je pre nás akýmsi prelomovým obdobím, akýmsi novým začiatkom. Na jednej strane premýšľame nad tým, čo sa nám v tom predchádzajúcom podarilo a hodnotíme tiež situácie, v ktorých sme zlyhali, no a na strane druhej uvažujeme nad tým, čo by sme mali urobiť inak, aby ten nadchádzajúci bol lepší.

A práve v tejto súvislosti si mnohí z nás dávajú každoročne na Nový rok predsavzatia a plánujú, čo všetko by chceli dosiahnuť alebo zmeniť, či už v osobnom živote, vo vzťahoch alebo v práci. Na mnohých fórach som sa však stretla aj s takým názorom, že dávať si novoročné predsavzatia je nezmysel, pretože ich dosahovanie vôbec nie je ľahké a môže nás to zbytočne deprimovať.

„Dávať, alebo nedávať si predsavzatia?“ znela otázka jednej z diskutujúcich. Osobne som presvedčená o tom, že prijímaním novoročných predsavzatí rozhodne nemáme čo pokaziť. Veď ak si vytyčujeme nové výzvy, môžeme vďaka nim na sebe pracovať, a tým sa posúvať vpred a stať sa možno spokojnejšími a lepšími ľuďmi, tak to isto za nejaké to úsilie stojí. Samozrejme, ciele, ktoré si dávame, by mali byť reálne a mali by sme sa k nim snažiť dopracovať postupne, krok za krokom. Vyhneme sa potom možnému sklamaniu či neúspechu.

Zároveň som presvedčená o tom, že nemusí ísť o predsavzatia, ktoré nás privedú k dokonalosti či nebodaj pohnú dejinami. Možno postačí, ak si zaumienime, že sa budeme k ostatným, ale i k sebe správať láskavo a s rešpektom, vyhýbať sa predsudkom a odsudzovaniu či hodnoteniu iných, radšej vypočuť, pochváliť, objať. Aj takéto zdanlivé drobnosti rozozvučia okolitý svet a prispejú tým k lepšiemu životu nás všetkých.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

Kúpim GARÁŽ | Kúpim BYT
v Prešove 0949 854 569 PLATBA v HOTOVOSTI
66-20

FÚKANÁ IZOLÁCIA
/minerálna vata, celuóza
0908 658 910 JM carpentry sro
85_0051

TATRANSKÝ PROFIL - PERODRÁŽKA
DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, LATY
PLOTOVÉ LATY TERASOVÉ DOSKY 0917 266 883
86-0019

Prímeme na TPP tesárov, murárov, zámočníkov a pomocných pracovníkov na stavby. Poskytujeme bezplatné ubytovanie a cestovanie do práce plus benefity, nástup ihneď.
Viac info na t.č. 0950 200 800, 0948 000 900
37-196

PREBÍJANIE a PREČISTENIE ODPADOVÝCH POTRUBÍ
- WC - UMÝVADIEL
- DAŽĎOVÝCH ZVODOV
- PISOÁROV
- GULIČIEK

s možnosťou využitia kamerového systému
NONSTOP VAS
0908 580 291
87-0008

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj
02 AUTO-MOTO / iné
» Kúpim SIMSON, PIONIER,JAWU 90,250,350 aj diely.0949505827
03 BYTY / predaj
04 BYTY / prenájom
05 DOMY / predaj
06 POZEMKY / predaj
07 REALITY / iné
08 STAVBA
09 DOMÁCNOSŤ
10 ZÁHRADA A ZVERINEC
» Kúpim KRÁLIČIE KOŽE 0905350531
11 HOBBY A ŠPORT
12 DEŤOM
13 RÔZNE / predaj
14 RÔZNE / iné
15 HĽADÁM PRÁCU
16 ZOZNAMKA

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

všetky dvere SKLADOM
v ponuke aj **hladké dvere** a odtieň **Wenge**
AKCIA 470€
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE
odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR
www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk
0917 56 36 12 | 0911 60 20 40
Sídlisko Sekčov (smer Šalgovník) **Podnikateľské centrum PYRAMÍDA Keratsinske nám. 1**, prízemie, č. dverí 105/A, Otvorené: **Po-Pia: 8⁰⁰-17⁰⁰**
66-14

PÍLENIE A OREZÁVANIE RIZIKOVÝCH STROMOV
ohrozujúcich majetok a zdravie. S postupným spúšťaním. **Ponúkame aj orez orechov**
AJ ŠTIEPKUJEME
Kontakt: 0915 926 755

85_0009

UNI servis HAMIL
Milan Habánek
Legionárska 30, Trenčín
Mobil: 0905 329 762, 0918 486 038
Rebir
www.uniservis.sk
3 ROKY ZÁRUKA

Uhlová brúska LSM-125/1050 1050W 125mm 75€
Miešadlo EM1-950E 1300W ot. 0-500/min. 153€
Aku vŕtačka AUM-12/2-10ER 12V/1.3Ah 2 akumulátory 78€
Vŕtacie kladivo ERP-26/850ER 850W úd. 4000/min. 132€
Hoblík IE-5708M 2250W 155mm, 3.5mm 240€
461220284

čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

LETÁKY
0905 719 145

Chcete si podať inzerát?

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

Príklad:
RP PO 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 operátorov 02 a 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, **PO** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Konečne ambulancia na ktorú ste čakali

- Skúsení praktickí lekári pre dospelých
- Ordinujeme 12 hodín denne 8.00 - 20.00 hod
- Objednávanie na presný čas zadarmo
- Vyšetrenia hradené zo zdravotného poistenia

Prešov, OC NOVUM, Legionárov 1, tel.: 051/ 321 64 07
www.praktickaambulancia.sk

Prijímame nových pacientov

Praktická Ambulancia
VÁŠ VŠEOBECNÝ PRAKTICKÝ LEKÁR

83_0108

Ponúkam murárske práce
vnútorné omietky a stierky, kompletná prerábka bytov a bytových jadier
Dokončovacie práce obklady a dlažby.
tel: 0948 132 579

83-0339

AJA Prešov s.r.o.
Nábytok AJA Prešov, s.r.o.
Priemyselné centrum - Šalgovik
Najlacnejšie
VSTAVANÉ SKRINE A NÁBYTOK NA MIERU
•Vstavané skrine
•Šatníky
•Kuchynské linky
•Kancelársky nábytok
www.ajanabytok-presov.sk
aja.presov.sro@gmail.com
0910 366 966
AJA Prešov, s.r.o.

83_0016

PÔŽIČKY
od 20 do 80 rokov
INFOLINKA
0918 709 028
ONLINE ŽIADOSŤ
www.bestpozicka.sk
OD 400€ do 30 000€
zinc euro
ahoj
Nové, lepšie pôžičky
HOME CREDIT

66-05

KANALIZÁCIE
VT KANAL KANALIZAČNÉ SLUŽBY
ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA
PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY
0918 520 333

87-0013

SUNDENT Dental Care
BUDETE SA S NAMI USMIEVAŤ!
Sme odborníci, ktorí vám pomôžu získať úsmev, po akom ste vždy túžili. Protetické výkony, ktoré vieme robiť s pomocou zubného technika.
Snímateľná protetika:
totálna snímateľná náhrada
čiastočne snímateľná náhrada
Fixná protetika:
fixná korunka - kovokeramická, celokeramická, zirkónová
fixný mostík
PROTETIKA
Stačí sa objednať do našej ordinácie a my sa postaráme o vaše zuby.
Mail: info@sundent.sk Web: www.sundent.sk Mobil: 0947 902 306

22-0175

LITMANOVÁ RESORT
Sezóna otvorená:
- Spustené vleky Fakľovka a detský vlek
- Celodenný skipass 22 eur
- Prevádzková doba 9.00-16.00
- Nočné lyžovanie streda, piatok a sobota 17.00-20.00
- Bufet, čajovňa goralského typu, požičovňa lyžiarskej výstroje, skiservis

Prírodný sneh, ľudové ceny...
www.litmanovaresort.sk

84_0001

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE
PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL
HYUNDAI MOBIS
- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie

Plat: 6,28 € / hod - 6,43 € / hod
Príplatky za zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,00 €/hod - nočná zmena
Miesto práce: Žilina – Gbeľany
kontakt: praca@mobis.sk
041 515 8158, 041 515 8169

65-007

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky.

V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“ , ktorá je základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert prináša na trh formu kolagénu, v ktorom je spojený rybí kolagén s hovädzím + vitamín C. Denná dávka obsahuje až 6800mg kolagénu a 200mg vitamínu C v zložení 100% bez glutamánov a 100% bez GMO.

» red.

Môžete teraz objednať na:
www.medikaexpert.sk
alebo na tel.: 0904 552 345
(dostupné od Pon. - Pia.)
Alebo kúpiť aj v predajni:
Slniečko zdravá výživa
SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coboriho 1, Nitra - OC Polygon
33-0049

Zdravý spánok radšej v súlade s prírodou

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

Foto: Canva.com

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 tabletiek.

Tabletky na spánok fungujú u mnohých ľudí, ale najmä krátkodobo. Ich hlavným rizikom je vznik závislosti – mozog celkom stratí schopnosť navodiť si pohodu potrebnú pre spánok a bez tabletiek 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 chronické, skôr než siahnete k akýmkoľvek tabletkám, mali by ste urobiť maximum pre fungovanie v zdravom režime: dve až tri hodiny pred spánkom mať kľud, nesledovať elektronické prístroje (hlavne mobily), nejesť alebo ak jesť, tak len ľahké jedlá bez zbytočného cukru a tuku, cez deň mať aspoň hodinu pohybu – ideálne na čerstvom vzduchu a pred spánkom mať svoj ukľudňujúci rituál – napríklad čítanie knihy.

Okrem týchto psychohygienických zvykov sa mnohým ľuďom osvedčilo piť bylinkové čaje – ale treba vedieť aké. Osvedčený relaxačný účinok má medovka lekárska, valeriána lekárska, mäta prieporná, ale aj ľubovník bodkovaný, chmeľ či levanduľa.

CBD ako prírodná cesta k rovnováhe

V poslednej dobe čoraz viac ľudí vyskúšalo na podporu rýchlejšieho a kvalitnejšieho spánku CBD. Laické reakcie sú pozitívne. A tie potvrdzujú aj vedecké štúdie. CBD nie je liek, je to prírodná látka, ktorá je pochádza z konopy siatej a poznali ju prastarí predkovia vo všetkých častiach zeme. Funguje tak, že stimuluje receptory endokanabinoidného systému v tele a ten pomáha hľadať rovnováhu v mnohých procesoch organizmu. Podľa štúdie vedcov z Univerzity v Colorade v časopise Permanente Journal z roku 2019 sa po mesiaci užívania CBD prejavilo zlepšenie u 66% pacientov trpiacich nespavosťou. Obdobné výsledky majú aj viaceré menšie štúdie, avšak presný rozsah a očakávané účinky nie sú zmapované natoľko, aby existovalo niečo ako záruka. Dôležité je vždy dávkovanie a to si musí nájsť každý 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 platí, že žiaden prípravok nedokáže plne nahradiť efekt zdravotného životného štýlu a preto každému, odporúčame, aby pracoval najmä na odstránení dôvodov, pre ktoré sa mu nedarí ľahko zaspať.

» red.

0904 552 345
objednavky@cbdexpert.sk
www.cbdexpert.sk
33-0036

PONDELOK 9.1.2023

MARKÍZA 05:00 TELEVÍZNE NOVINY **06:00** Teleráno **08:25** Rodinné prípady **09:30** Svokra **10:55** Rodinné prípady **12:10** Susedia **12:50** Sekerovci **13:55** Rodinné prípady **14:45** Susedské prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **18:00** Rodinné prípady **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Uragán **22:50** Dobre vedieť! **23:55** Partička **00:30** TELEVÍZNE NOVINY **01:25** Adela show **02:25** Svokra **04:00** Rodinné prípady

TV JOJ 05:40 Krimi **06:15** Ranné noviny **08:35** Bez servítky **09:50** Súdna sieň **12:00** Noviny o 12:00 **12:50** Riskuj! **13:25** Inkognito **14:30** Prestreté XXII. **15:30** Nákupné maniačky **16:40** Top Star **17:05** Riskuj! **17:50** Bez servítky **19:00** Krimi **19:30** Noviny TV JOJ **20:25** Šport **20:30** Najlepšie počasie **20:35** Hranica Slovenský komediálny seriál. MN 12 2022 **21:50** Inkognito **00:00** Súdna sieň **01:00** Krimi **01:30** Noviny TV JOJ **02:20** Hranica II. **03:20** Nákupné maniačky **04:20** Riskuj! **04:55** Noviny TV JOJ

RTVS 06:05 Svet v roku 2022 **07:00** Ranné správy RTVS **08:55** Bella a Sebastián 3 **10:30** Dempsey a Makepeacová **11:30** Duel **12:25** Dámsky klub **13:50** Dedovizeň **14:25** Derrick **15:25** Pravdivé príbehy **16:35** Don Matteo **17:45** Duel **18:20** Traf to! **19:00** Správy RTVS **20:30** ...kone na betóne MN 15 (Slovenská republika) 1995 Milka Zimková, Vladimír Kratina **22:00** Spýtaj sa vašich **22:30** Deväťdesiatky **23:35** Poirot: Schôdzka so smrťou **01:10** Správy RTVS „N" **02:25** Derrick **03:20** Dempsey a Makepeacová

UTOROK 10.1.2023

MARKÍZA 05:00 TELEVÍZNE NOVINY **06:00** Teleráno **08:15** Reflex **08:40** Svokra **09:55** Zámena manželiek **11:00** Rodinné prípady **12:10** Susedia **12:50** Sekerovci **13:55** Rodinné prípady **14:50** Susedské prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **18:00** Rodinné prípady **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Mesto tieňov **21:40** 112 **00:45** TELEVÍZNE NOVINY **01:45** Adela show **03:25** Susedské prípady **04:15** Rodinné prípady

TV JOJ 05:45 Krimi **06:15** Ranné noviny **08:35** Bez servítky **09:50** Súdna sieň **12:00** Noviny o 12:00 **12:35** Riskuj! **13:20** Inkognito **14:30** Prestreté XXII. **15:40** Nákupné maniačky **16:40** Top Star **17:05** Riskuj! **17:50** Bez servítky **19:00** Krimi **19:30** Noviny TV JOJ **20:25** Šport **20:30** Najlepšie počasie **20:35** Nemocnica **21:50** Transplant 1/13 **22:50** 9-1-1 III. 1/18 **23:45** Spackané plastické operácie VI. 7 **00:45** Súdna sieň **01:50** Krimi **02:20** Noviny TV JOJ **03:00** Nemocnica **03:55** Spackané plastické operácie 7 **04:55** Noviny TV JOJ

RTVS 05:40 Dámsky klub **07:00** Ranné správy RTVS **08:30** Don Matteo **09:45** Dempsey a Makepeacová **10:50** Duel **11:15** Traf to! **12:25** Dámsky klub **13:50** Dedovizeň **14:25** Derrick **15:25** Pravdivé príbehy **16:45** Don Matteo **17:45** Duel **18:20** Traf to! **19:00** Správy RTVS **20:30** Toskánska vášeň MN 12 (Taliansko) 2015 Anna Safroncik, Roberto Farnesi, Luca Capuano, Giorgia Wurth **22:15** Miesto činu **23:45** Správy RTVS „N" **01:05** ...kone na betóne **02:40** Deväťdesiatky **03:45** Derrick **04:45** Správy RTVS „N"

STREDA 11.1.2023

MARKÍZA 05:00 TELEVÍZNE NOVINY **06:00** Teleráno **08:15** Reflex **08:40** Svokra **09:45** Susedské prípady **10:50** Rodinné prípady **12:10** Susedia **12:50** Sekerovci **13:55** Rodinné prípady **14:50** Susedské prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **18:00** Rodinné prípady **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Zita na krku **21:55** CHART SHOW **00:00** Dobre vedieť! **01:10** TELEVÍZNE NOVINY **02:05** Adela show **02:50** Susedské prípady **03:40** Rodinné prípady

TV JOJ 05:45 Krimi **06:15** Ranné noviny **08:35** Bez servítky **09:50** Súdna sieň **12:00** Noviny o 12:00 **12:30** Riskuj! **13:15** Hranica II. **14:30** Prestreté XXII. **15:30** Nákupné maniačky **16:40** Top Star **17:05** Riskuj! **17:50** Bez servítky **19:00** Krimi **19:30** Noviny TV JOJ **20:25** Šport **20:30** Najlepšie počasie **20:35** Hranica II. **21:50** Inkognito **22:55** 9-1-1 III. 2 **23:50** Spackané plastické operácie VI. 8 **00:50** Súdna sieň **01:50** Noviny TV JOJ **02:35** Hranica II. **03:40** Riskuj! **04:55** Noviny TV JOJ

RTVS 05:40 Dámsky klub **07:00** Ranné správy RTVS **08:45** Don Matteo **09:45** Dempsey a Makepeacová **10:50** Duel **11:15** Traf to! **12:25** Dámsky klub **13:50** Dedovizeň **14:25** Derrick **15:25** Pravdivé príbehy **16:40** Don Matteo **17:45** Duel **18:20** Traf to! **19:00** Správy RTVS **20:30** Vraždy v La Rochefoucauld MN 15 (Francúzsko) 2019 **22:05** ŠTB: PRÍSNE TAJNÉ **22:35** Svet v plameňoch **23:35** Správy RTVS „N" **00:55** Miesto činu **02:25** Derrick **03:25** Dempsey a Makepeacová **04:20** Správy RTVS „N"

ŠTVRTOK 12.1.2023

MARKÍZA 05:00 TELEVÍZNE NOVINY **06:00** Teleráno **08:15** Reflex **08:40** Svokra **09:45** Susedské prípady **10:55** Rodinné prípady **12:00** TELEVÍZNE NOVINY 12 **12:10** Susedia **12:50** Sekerovci **13:55** Rodinné prípady **14:50** Susedské prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **18:00** Rodinné prípady **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Mesto tieňov **21:40** 112 **23:05** Zámena manželiek **01:50** Adela show **02:20** Svokra **03:55** Rodinné prípady

TV JOJ 05:40 Krimi **06:15** Ranné noviny **08:40** Bez servítky **09:50** Súdna sieň **12:00** Noviny o 12:00 **12:30** Riskuj! **13:15** Nemocnica **14:30** Prestreté XXII. **15:30** Nákupné maniačky **16:40** Top Star **17:05** Riskuj! **17:50** Bez servítky **19:00** Krimi **19:30** Noviny TV JOJ **20:25** Šport **20:30** Najlepšie počasie **20:35** Nemocnica **21:50** Na hrane **22:35** S pravdou von **23:55** Transplant 1/13 **00:55** Súdna sieň **02:00** Krimi **02:30** Nemocnica **03:30** S pravdou von **04:50** Noviny TV JOJ

RTVS 05:40 Dámsky klub **07:00** Ranné správy RTVS **08:45** Don Matteo **09:50** Dempsey a Makepeacová **10:50** Duel **11:15** Traf to! **12:25** Dámsky klub **13:50** Dedovizeň **14:25** Derrick **15:25** Pravdivé príbehy **16:40** Don Matteo **17:40** Duel **18:20** Traf to! **19:00** Správy RTVS **20:30** Hit roka **21:40** Môj budúci svokor Romantická komédia. MN 12 (Spolková republika Nemecko) 2018 **23:15** Columbo **00:50** Správy RTVS „N" **02:05** Vraždy v La Rochefoucauld **03:40** Derrick **04:40** Správy RTVS „N"

PIATOK 13.1.2023

MARKÍZA 05:00 TELEVÍZNE NOVINY **06:00** Teleráno **08:20** Varte s nami **08:40** Svokra **09:45** Susedské prípady **10:55** Rodinné prípady **12:10** Susedia **12:50** Sekerovci **13:55** Rodinné prípady **14:50** Susedské prípady **15:55** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **18:00** Rodinné prípady **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Horná Dolná **22:30** Partička **00:10** TELEVÍZNE NOVINY **01:10** Adela show **02:50** Svokra **03:40** Susedské prípady **04:55** Rodinné prípady

TV JOJ 05:40 Krimi **06:15** Ranné noviny **08:35** Bez servítky **09:50** Súdna sieň **12:00** Noviny o 12:00 **12:35** Riskuj! **13:20** Prázdniny 1/10 **14:30** Prestreté XXII. **15:30** Nákupné maniačky **16:40** Top Star **17:05** Riskuj! **17:50** Bez servítky **19:00** Krimi **19:30** Noviny TV JOJ **20:25** Šport **20:30** Najlepšie počasie **20:35** Záhada v Saint-Tropez Francúzska kriminálna komédia. MN 15 2021 **22:30** Nepodarený biznis **00:25** Ministri 1,2/22 **01:35** Krimi **02:05** Noviny TV JOJ **03:00** Vlčie volanie

RTVS 05:40 Dámsky klub **07:00** Ranné správy RTVS **08:45** Don Matteo **09:50** Dempsey a Makepeacová **10:50** Duel **11:15** Traf to! **12:25** Dámsky klub **13:50** Dedovizeň **14:25** Derrick **15:25** Pravdivé príbehy **16:40** Don Matteo **17:40** Duel **18:20** Traf to! **19:00** Správy RTVS **20:30** Milujem Slovensko MN 12 (Slovenská republika) 2022 **21:55** Cestou necestou **22:25** Čas zabiť **00:50** Správy RTVS „N" **01:50** Môj budúci svokor **03:20** Dempsey a Makepeacová **04:10** Pravdivé príbehy **04:40** Dedovizeň

SOBOTA 14.1.2023

MARKÍZA 06:00 TELEVÍZNE NOVINY **06:55** Modré z neba **09:50** Uragán **11:45** Dobre vedieť! **12:55** CHART SHOW **15:15** Susedia **17:10** Horná Dolná: Tornádo MN 12 (SR) 2016 P. Polnišová, Z. Kubovčíková Šebová **18:20** Smotánka **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Susedia: Horáreň MN 12 (SR) 2006P. Marcin, A. Kraus, Z. Tlučková. V. Rákova, M. Sládečková. **22:55** Partička Záruka najlepšej zábavy. MN 12 **00:25** TELEVÍZNE NOVINY **01:15** Modré z neba **04:00** Rodinné prípady

TV JOJ 05:00 Krimi **05:30** Noviny TV JOJ **06:30** Labková patrola V. 10 **06:55** Ako delfín **08:55** Dvojičky 2 **09:45** Nikto nie je dokonalý **11:20** Patrick **13:25** Hobit: Neočakávaná cesta **17:10** Divoká dvojka **19:00** Krimi **19:30** Noviny TV JOJ **20:25** Šport **20:30** Najlepšie počasie **20:35** Lucy Francúzsky akčný sci-fi triler. MN 15 2014 Scarlett Johanssonová, Morgan Freeman, Choi Min-sik **22:25** Na okraji priepasti **00:20** Hrozba z nebies **02:20** Krimi **02:50** Noviny TV JOJ **03:25** Nikto nie je dokonalý **04:50** Dvojičky 2

RTVS 06:10 Zázračný ateliér „N" **07:30** Včielka Maja **08:25** Bella a Sebastián **09:15** Naj škola **10:05** NA Jpátrači **10:20** Operácia AU! **10:50** Nájdi si ma v Paríži **11:30** On air **11:55** Moja Bratislava **12:50** Milujem Slovensko **14:20** Toskánska vášeň **16:05** Columbo **17:45** Cestou necestou **18:20** Postav dom, zasaď strom **19:00** Správy RTVS **20:30** Záhady tela **21:35** Neskoro večer **22:25** Hit roka **23:40** Správy RTVS „N" **01:00** Čas zabiť **03:25** Neskoro večer **04:15** Správy RTVS „N"

NEDEĽA 15.1.2023

MARKÍZA 06:55 Susedia: Dedičstvo **07:35** Modré z neba **09:05** Hurikán **13:00** Na telo **13:45** Susedia **16:35** Horná Dolná: Znamenie **17:40** Horná Dolná: Stratení MN 12 (SR) 2016 P. Polnišová, Z. Kubovčíková Šebová **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Priateľky Komediálny seriál V hlavných úlohách Zuzana Tlučková a Marta Sládečková. MN 12 (SR) 2018 **22:50** Partička Záruka najlepšej zábavy. MN 12 **00:00** TELEVÍZNE NOVINY **00:55** Modré z neba

TV JOJ 05:35 Krimi **06:05** Noviny TV JOJ **06:50** Labková patrola V. 11,12 **07:45** Naši I. 3 **08:25** Angličanina **08:50** Prázdniny 2 **09:50** Divoká dvojka **11:50** Útek za Grace **14:25** Do hlbiny **16:50** Na chalupe **17:55** Nové bývanie **19:00** Krimi **19:30** Noviny TV JOJ **20:25** Šport **20:30** Najlepšie počasie **20:35** Iveta 2 Slovenský seriál. MN 15 2021 Alžbeta Ferencová, Zuzana Mauréry, Natalia Germani **21:25** Dokonalý šéf **23:35** Nepodarený biznis **01:30** Noviny TV JOJ **02:10** Na chalupe **03:15** Nové bývanie **04:00** Iveta 2

RTVS 06:00 Príbeh rieky Hornád **07:15** Včielka Maja **08:05** Molly z Denali **08:30** Zázračný ateliér **09:15** Film Express **09:40** Autosalón **10:05** Pohľady zhora **11:00** Slovensko v obrazoch **11:25** Svet v obrazoch **11:55** O 5 minút 12 **13:10** Občan za dverami **13:40** Poirot: Vražda Rogera Ackroyda **15:25** Zlaté časy **16:50** Medená veža **18:20** Pravidlá mojej ženy **19:00** Správy RTVS **20:30** Palác **21:20** Zlatokop **22:20** Tajné životy **23:20** Poirot: Vražda Rogera Ackroyda **01:05** Správy RTVS „N" **02:15** Tajné životy

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

Stoličkové výťahy Stannah, žiť doma nezávisle

Stoličkové výťahy sú naším rodinným podnikom. Sme hrdí na to, že môžeme slovenským domácnostiam dodávať najbezpečnejšie a najodolnejšie schodiskové výťahy v odvetví.

- ✓ Vynikajúca kvalita výrobkov
- ✓ Zákaznícka podpora 24h/7d
- ✓ 154 rokov výrobca

Pre ŤZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

Na celom Slovensku

Zavolajte zadarmo
☎ 0800 162 162
www.stannah.sk

*Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 31.01.2023

91-0007

- FRÉZOVANIE
- VLOŽKOVANIE
- ČISTENIE
- KONTROLA

KOMÍNOV

+ REVÍZNA SPRÁVA A CERTIFIKÁT V CENE

oddechtovanie komínov
KOMINÁRSTVO DUBOVEC
✆ 0914 276 111

65-005

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA PRIAMO U VÁS DOMA

ZĽAVA 50% rodinné domy

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

65-001

VÝKUP STARÝCH AUTOBATÉRIÍ

za najlepšiu cenu

Volajte: Zvoz od 100 kg zabezpečíme.

0905 964 632
031/789 86 28

96-0008

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky. (PASOVACIE TESÁKY) Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny + výkup vzduchoviek a mincí.

Celá SR

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

461230009

ENVIROTHERM
PROFESIONALITA & KVALITA

ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

Zelená domácnostiam

Možnosť nákupu AJ NA SPLÁTKY

VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA

10KW MENIČ ZA CENU 5KW !!!*

4990 € *Akcia je limitovaná do vypredania zásob

ÚŽASNÝ VÝKON ZA FANTASTICKÚ CENU

Poradíme Vám ako získať VIRTUÁLNU BATÉRIU bez mesačného poplatku

25 ROKOV ZÁRUKA OD VÝROBCU

FOTOVOLTAICKÁ
ELEKTRÁREŇ
3185 W

- ✓ pozostáva zo 7 panelov o výkone **455Wp** – inštalovaný výkon 3185Wp
- ✓ zariadenie **na kľúč**
- ✓ návratnosť investície **4-5** rokov
- ✓ ročná výroba el. energie **4000 kWh**

2940 €

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

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

86-0004

MONTTER

✓ ZIMNÉ ZÁHRADY ✓ TIENENIE ✓ ZASKLENIE

Hovoria Vám „TO SA NEDÁ" zavolajte nám, my to vyriešime!

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI
ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB
ORECH

WWW.MONTTER.SK ✆ 0919 383 881 - 0919 383 363 ✉ OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

87-0001