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

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 38 570 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

HYDROIZOLÁCIE
• balkóny
• terasy
• ploché strechy
• altánky
0907 103 755
26-0013

ÚRADNÉ PREKLADY
NEMČINA
s pečiatkou súdneho prekladateľa
beglaubigte Übersetzungen
0907 846 195, antalova.anna@gmail.com
18-0002

KASÁK SERVIS OKIEN
OPRAVY A ÚDRŽBA
OKNÁ ▪ DVERE ▪ TESNENIA ▪ SKLÁ
0949 119 535 | www.servisokien.com
26-0004

STAVBY TOMAŠÁK
▪ stavebné práce
▪ stavby RD od základu
▪ prerábky bytov
▪ pokládka zámkových dlažieb
▪ zateplovcie práce
▪ dovoz sypkých hmôt do 3,5 t
▪ úprava terénu čelným nakladačom
0904 569 227
18-0129

VSTAVANÉ SKRINE
SUPER KVALITA • ABS HRANY • HLINÍKOVÉ KOVANIE
V CENE: hliníkové kovanie, komplet korpus, boky, dná, police, vešiakové tyče, ABS hrany, posuvné dvere
AKCIA: zameranie, dovoz, montáž V CENE
0917 346 632 nabytokgabor@gmail.com www.nabytokgabor.sk výpočet ceny cez telefón
65-006

S.P.O. - servis plastových okien
ŠETRÍME VÝDAJE ZA TEPLO
OBHLIADKA A KONZULTÁCIA ZDARMA !!!
REVÍZIE • OPRAVY • ÚDRŽBA
NASTAVENIE • PRETESNENIE
kontakt 0918 389 850
18-0012

Advent Pohrebné služby
Ul. Bottova 19, Martin
tel.: 043/ 4220 120 NON-STOP
0911 043 778, 0903 807 640
26-0001

AUTOŠKOLA
ĽUBOMÍR LÍŠKA
Martin, Kuzmányho č. 36
043/4133 534
www.autoskola-liska.sk
info@autoskola-liska.sk
18-0010

expert house STAVEBNÁ ČINNOSŤ
Pri objednávke prác do 15 12. 2022 ZĽAVA 15%
STAVEBNÉ PRÁCE
• rekonštrukcia bytových jadier
• rodinných domov
• obklad - dlažba - sadrokartón
• maliarske práce
Kontakt: 0902 727 471
26-0053

STAVEBNÁ ČINNOSŤ
Kvalitné služby za rozumnú cenu
VITAGER
▪ REKONŠTRUKCIE BYTOV A DOMOV
▪ ZATEPĽOVANIE
▪ SADROKARTONÁRSKE PRÁCE
▪ OBKLAD, DLAŽBY, MAĽOVANIE
▪ VODOINŠTALÁCIE, ELEKTROINŠTALÁCIE
▪ BÚRACIE PRÁCE
▪ POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY
▪ REVÍZNE SPRÁVY
▪ FASÁDY
▪ MONTÁŽ OPLOTENIA
▪ MAĽOVANIE STRIECH
0948 415 817
vitager.sro@gmail.com www.vitager.eu
26-0002

KVmont MARTIN, s.r.o.
OREZÁVANIE A VÝRUB DREVÍN
0905 514 652
www.kvmont.sk
18-0008

IN-HOLZ podlahy
BRÚSENIE PARKIET
VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU
VSTAVANÉ SKRINE
0949 327 800
in-holz@marticonet.sk
18-0001

SŤAHOVANIE
0911 319 509 MARTIN
0918 799 309
SVD
www.stahovaniesvasnou.sk
BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA
47-013

KANÁL – servis
KRTKOVANIE
VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE
0903 737 800
18-0003

VSTAVANÉ SKRINE
TERAZ AKCIA -50%
SÚŤAŽ o kávovar
MOJASKRINA.SK
www.mojaskrina.sk
OC Galéria prízemie | A. Bernoláka, 8316/48A, 010 01 Žilina | zilina@mojaskrina.sk | +421 948 857 047
65-011

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Redakcia: A.Kmeťa (St.MC) MARTIN
martinsko@regionpress.sk

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

INZERCIA
Alena Špirková **0908 979 477**
Ing. Peter Hanakovič **0905 423 331**

Distribúcia:
distribucia.mt@regionpress.sk
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (38 570 domácností)
Každý týždeň:
Martin, Vrútky, Turany, Turčianske Teplice, Záturčie, Košťany nad Turcom, Príbovce, Sučany, Turčianske Kľačany, Žabokreky, Sklené, Sučany, Belá - Dulice, Blatnica, Ďanová,Dražkovce, Kláštor pod Znievom, Krpeľany, Necpaly, Podhradie, Sklabiňa, Šútovo, Turčianska Štiavnička, Valča, Diviaky, Dolná Štubňa, Horná Štubňa, Dubové, Malý Čepčín, Mošovce, Slovenské Pravno, Háj

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	**Tmavsko**
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

Výročia a udalosti

9.január 1995
Valerij Vladimirovič Poľakov **prežil 366. deň vo vesmíre** na stanici Mir, čím prekonal vtedajší rekord

18-0005

26-0012

86-0019

26-0007

od 389 € + montáž
ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS
- 15-bodové zamykanie
- zvukotesniaca a tepelná izolácia
- oceľová zosilnená konštrukcia
- PVC povrchová úprava v dekore dreva
VCHODOVÉ DVERE
www.vchodove-dvere.sk 0917 678 746
86-0005

ADAMOVSKÝ
0918 956 201
jozef@adamovsky.sk
www.adamovsky.sk
SADROKARTONÁRSKE PRÁCE
ÚPRAVA PODKROVÍ
SYSTÉMY - RIGIPS - KNAUF
MONTÁŽ KAZETOVÝCH STROPOV
MAĽOVANIE - STIERKOVANIE
ZATEPLENIE RD A BUDOV
KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE RD A BYTOV
MURÁRSKE PRÁCE, OBKLADY, DLAŽBY
26-0005

LYONESS
Firma VARINSKÝ je obchodným partnerom nákupnej spoločnosti
PLASTOVÉ OKNÁ
- 5 a 6 komorové
GEALAN
SALAMANDER
ŽALÚZIE, ROLETY
- sieťky proti hmyzu
- žalúzie
- textilné rolety
GARÁŽOVÉ BRÁNY
HÖRMANN autorizovaný predajca
- sekčné
- výklopné
- rolovacie
MARKÍZY
- manuálne
- pohon
VARINSKÝ realizácie
VRÚTKY, 1. Čsl. brigády 53 varinsky@varinsky.eu
043/4303 474, 0915 10 66 10 www.varinsky.eu
18-0007

RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV
- opilovanie konárov
- redukcia stromov
ALTITUDO s.r.o.
0917 578 839
www.altitudo.sk
86-0003

PALIVOVÉ DREVO
BUK, SMREK
1m 1m 1,1m
plnometer ukladaný
DOPRAVA ZDARMA
0940 850 121
47-021

DREVO NA KÚRENIE
BRIKETY
s dovozom
0905 835 191
47-011

MONTÁŽ SADROKARTÓNU 0904 845 444
56-0001

Výpredaj!
SKOČTE SI K NÁM PRE ZĽAVY
GALÉRIA MARTIN
WWW.GALERIAMARTIN.SK
26-0015

Občianska riadková inzercia

02 AUTO-MOTO / iné

»Výkupim motorové vozidlá všetkých značiek, staré, nepojazdné, havarované. T.č.: 0905 505 129

»Kúpim murovanú garáž. T.č.: 0905 505 129

»Kúpim SIMSON, PIONIER,-JAWU 90,250,350 aj diely.0949505827

04 BYTY / prenájom

»Prenajmem 1izbu v RD na Podhaji. Cena 270e/mes. Info na t.č. 0907150537

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

»Kúpim dom v okrese Martin do 15km do 150.000 €. T.č.: 0908 922 101

»Kúpim ornú pôdu v okolí MT a TR. T.č.: 0905 925 991

08 STAVBA

»Predám sklolaminátové žumpy o objeme 5.000, 8.000 a 10.000 litrov a vodomerné plastové šachty. Cena od 650 €. Doveziem, osadím, vykonám aj tlakovú skúšku. T.č.: 0905 925 991

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predám krásne Yorkshire teriér šteniatka. Odchované vbyte,v čistote. Zaočkované, čip, preukaz 0911 376672

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim dychové nástroje, heligonku, akordeón, husle. 0915 876 860

13 RÔZNE / predaj

»Predám rôzne nové svietidlá a náhradné sklá zo zrušenej predajne za výpredajové ceny. T.č.: 0910 704 738

14 RÔZNE / iné

»Kúpim staré plechové hračky. T.č.: 0905 505 129

»Kúpim šľapací Moskvič, aj nekompletný. T.č.: 0908 912 445

»Kúpim československé porcelánové hrnčeky, šálky (bez podšálok), sady aj po kusoch. 0944 402 788

16 ZOZNAMKA

»Dobre vyzer.vitalny 67r 165v vdovec nefaj. hlada nenarocnu priatelku s dobrym srdcom. Zaluby: zahrada, priroda, tanec, hudba. Lipt. 0915 430 727

»Ponukam lasku zene 0915 036 855

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

Otvárajú okná do histórie

Osadením prvej info tabule spúšťa oblastná organizácia cestovného ruchu Rezort Piešťany projekt Okná do histórie. Jeho zámerom je poskytnúť obyvateľom a návštevníkom mesta informácie o dominantách a pamätihodnostiach mesta aj s pohľadom na ich niekdajší vzhľad.

„Okná do minulosti realizujeme v spolupráci s Balneologickým múzeom Imricha Wintera – odborným spolupracovníkom projektu, piešťanskými kúpeľmi, stavebným úradom a Krajským pamiatkovým úradom Trnava," informuje výkonná riaditeľka Rezortu Piešťany Tatiana Nevolná. „O mnohých úžasných miestach v Piešťanoch ľudia nikdy nepočuli, preto ich chceme postupne cez tento projekt znovu objavovať a približovať verejnosti. Historické okná poskytnú jedinečné pohľady na to, čo sa zmenilo, alebo dokonca z Piešťan úplne zmizlo. Nahratím QR kódu môžu návštevníci rozšíriť svoj zážitok aj o audiovizuálny rozmer."

Ožijú aj zaniknuté Františkove kúpele

Dnes už neexistujúce Františkove kúpele na Kúpeľnom ostrove ožijú pred očami každého, kto sa pristaví pri náučnej tabuli osadenej na mieste tohto zaniknutého kúpeľného domu. Dobová fotografia na skle poskytuje dávny pohľad na zaniknuté Františkove kúpele, ktoré stáli na začiatku Kúpeľného ostrova oproti dnešnému hotelu Thermia Palace. Honosná budova Františkových kúpeľov bola pomenovaná podľa vtedajšieho panovníka Františka Jozefa I. a patrila k prvým veľkým stavebným aktivitám nájomcov kúpeľov Winterovcov na Kúpeľnom ostrove. Objekt bol slávnostne otvorený v júli 1898 ako moderný kúpeľný dom určený pre náročnú klientelu. Pri kolísaní hladiny Váhu však do bazénov prenikala spodná voda a termálnu vodu bolo potrebné dopravovať do objektu potrubím, čím dochádzalo k jej ochladeniu. Pre technické problémy sa budova koncom 20. rokov 20. storočia prestala využívať na liečebné účely a slúžila ako sklady a provizórne ubytovanie pre zamestnancov kúpeľov. V nasledujúcich desaťročiach bolo predstavených niekoľko zámerov využitia objektu, no ani jeden sa nerealizoval. V roku 1967 bola budova asanovaná.

Po zaniknutých Františkových kúpeľoch sa ďalšie Okno do histórie otvorí pri Starom kláštore, kde budú na info tabuli linkou dokreslené neexistujúce časti.

» ren

PALIVO ČISTÝ BUK
NAŠTIEPANÉ
POLIENKA 25 cm
POLIENKA 33 cm
DOVEZIEM
0908 258 112
18-0009

ADAM KRTKO s.r.o.
• čistenie kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie lokalizácia potrubia
NONSTOP 0948 948 606
81-0004

KVALITNÉ ČIERNE UHLIE
Záruka kvality
0908 944 618
PELETY
RAŠELINOVÉ BRIKETY
DOPRAVA K VÁM DOMOV
KANEX
KANEX s.r.o.
BOBROV – Obchodná 73
TRSTENÁ – Oravická 758
Balené v BIG-BAG (1000 kg)
86-0015

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch
decoreum.sk
DETSKÁ POSTEL DISNEY - MAX MINNIE PARIS 160 X 80 CM + ŠUPLÍK
ZĽAVA NA ĎALŠIE PRODUKTY ZO SEKCIE DISNEY NÁBYTOK
-20%
Využite kód:
OPLATISA20
Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA20 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

PROFIT - vodoinštalačné práce
prijme na hlavný pracovný pomer
VODOINŠTALATÉRA
Náplň práce:
• Čistenie kanalizácií vysokotlakovým strojom a elektrickými špirálami
• Čistenie dažďových zvodov
• Monitoring kanalizácií
• Lokalizácia kanalizácie
• Vodoinštalačné a kúrenárske práce – drobné opravy
Mzdové podmienky (brutto): 1 200 EUR/mesiac
Tel.: 0905 164 412
Životopisy zasielajte na
e-mail: jozef.kvockuliak@gmail.com
www.krtkovaniemartin.sk
18-0011

Hľadám na dlhodobú spoluprácu v Nemecku
vodoinštalatérov s praxou
a pomocných inštalatérov
Nutnosť nemeckého jazyka (aspoň jeden z dvojice).
Platobné podmienky podľa ohodnotenia.
Pracovné turnusy 2/3 týždne.
Viac informácií telefonicky: +421 948 076 372
e-mail.: rabcan.installierung@gmail.com
27-0003

STDCZ STD DONIVO s.r.o.
PRIJME
VODIČA MKD
NA PRAVIDELNEJ LINKE AT-DE
MZDA: OD 2300 € V ČISTOM
VÍKENDY DOMA
Peter Telepun +421 917 628 262
91-0020

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.

MEDIKA EXPERT
ZIMNÁ NOVINKA
KOLAGÉN FORTE 2 v 1
31,12 EUR s DPH
38,90 EUR
+ 5% CBD OLEJ KU KAŽDÉMU VITAMÍNU ZADARMO
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
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.

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.

Foto: Canva.com

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.

CBDexpert
ZIMA PLNÁ ZLIAV
40,95 EUR 63,00 EUR
35% ZĽAVA
+2x 5% CBD ZADARMO
20% CBD olej
29,90 EUR 45,90 EUR
35% ZĽAVA
+1x 5% CBD ZADARMO
10% CBD olej
19,90 EUR 31,50 EUR
1+1 ZADARMO
5% CBD olej
0904 552 345
objednavky@cbdexpert.sk
www.cbdexpert.sk
33-0036

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

Na celom Slovensku

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

Zavolajte zadarmo
☎ 0800 162 162
www.stannah.sk

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

UH1 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

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 €

25 ROKOV ZÁRUKA OD VÝROBCU

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!

MY VÁM TO SPRAVÍME „NA KOMPLETKU„

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB ORECH

Montujeme po celom Slovensku

od betonáže až po tienenie, nehľadajte 2-3 firmy

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

87-0001