

# L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

**EURO - MONT**  
Predaj a montáž  
**DREVENÉ  
PARKETY**  
Brúsenie a lakovanie  
www.brusenieparkiet.com  
**0917 755 577**

## Používanie mobilov v školách bude regulované

Usmernenie o regulácii používania mobilných telefónov, informačné materiály pre školy a rodičov, vzdelávanie pre učiteľov, ako aj návod a ukážka zapracovania nových pravidiel do školského poriadku – to sú nástroje, ktorými chce ministerstvo školstva pomôcť školám a rodičom pri zavádzaní nových pravidiel pri používaní mobilov v školách. Parlamentom schválená novela školského zákona prinesie reguláciu od 1. januára 2025.

„Rozumieme tomu, že schválenie zákona nestačí. Chceme pomôcť školám, aby bezproblémovo zvládli zmenu pravidiel o používaní mobilov, preto vydávame sériu podporných nástrojov. Záleží nám na tom, aby školy vytvárali pre žiakov bezpečné a pokojné prostredie na vyučovanie,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker. Usmernenie pre školy o regulácii používania mobilných telefónov a podobných zariadení odporúča, aby školy zakomponovali pravidlá do školského poriadku a zvolili najvhodnejší spôsob regulácie podľa vlastných potrieb, ako napríklad odkladanie mobilov v skrinkách alebo ich odovzdanie učiteľovi.

### Nové pravidlá pre základné školy:

• V 1. až 3. ročníku základnej školy bude platiť úplný zákaz používania mobilných telefónov počas vyučovania, prestávok a

v priestore školy,

• od 4. ročníka (1. až 4. ročníka osemročného vzdelávacieho programu strednej školy) bude mať zákaz výnimku v prípade, ak to vyžaduje štátny vzdelávací program, alebo o výnimke rozhodne učiteľ pre potreby vzdelávania.

Dokument obsahuje päť možných prístupov k regulácii mobilov, pričom každý má popísané výhody a nevýhody. Vysvetľuje aj výnimky pre zdravotne znevýhodnených žiakov a obsahuje tipy, ako by si školy mali nastaviť digitálne vybavenie s ohľadom na bezpečné používanie technológií.

Školám sa odporúča, aby o pravidlách komunikovali s rodičmi a žiakmi a podporili ich diskusiou o výhodách prostredia bez mobilov, rizikách kyberšikany a o pozitívnom vplyve regulácie na duševné zdravie a sociálne zručnosti žiakov. Dokument taktiež zdôrazňuje dôležitú úlohu rodičov pri podpore týchto pravidiel.

Okrem toho rezort školstva pripravil pre školy a rodičov informačné materiály. Tie vysvetľujú benefity regulácie mobilných telefónov, ako aj samotný zákon.

„V priebehu decembra pribudne na webovej stránke ministerstva školstva návod a ukážka zapracovania nových pravidiel do školského poriadku,“ doplnil rezort školstva.

» [ren](#)

## VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL

STAČÍ ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOLVEK  
ODŤAHOVÁ SLUŽBA



FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS

PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov **0917 722 447**

kalejatransport@gmail.com

Prenájom a predaj elektrických  
polohovacích postelí s dovozom



Info: **0903 841 587**

Lubotice • e-mail: [epostel@epostel.sk](mailto:epostel@epostel.sk)

[www.epostel.sk](http://www.epostel.sk)

LADISLAV KEBLUŠEK

HODNOTNÁ KNIŽKA

OKAMIHY  
ŽIVOTA

OD POMINUTELNÉHO  
K VEČNÉMU

pre teba, alebo darček  
pre priateľa

Ak v nej čistú a večnú  
lásku spoznáš a necháš sa  
ňou viesť, radosť  
a nádej bude  
v tvojom srdci znieť.

[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

REGION  
PRESS

28. novembra 1989

Nežná revolúcia: Československá vláda a Občianske fórum sa dohodli na zrušení článku ústavy o vedúcej úlohe komunistickej strany

Výročia a udalosti

## BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



CENA od 390 €

kovanie ZDARMA  
zameranie ZDARMA

v ponuke aj  
INTERIÉROVÉ  
DVERE

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge všetky dvere SKLADOM

odborná montáž s licenciou  
technickej služby od polície SR

[www.ocelovedvere.sk](http://www.ocelovedvere.sk)  
[ocelovedvere@ocelovedvere.sk](mailto:ocelovedvere@ocelovedvere.sk)

0905 468 802

KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené:  
Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

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

Ročník I, Vydanie 30, týždeň 47/2024.

Redakcia:

lubovniansko@regionpress.sk

INZERCIA

Alena Berithová 0907 877 862

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)

Každý týždeň:

Stará Ľubovňa, Čiž, Forbasy, Hniezdne,  
Hromoš, Chmeľnica, Jakubany, Ka-  
mienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné  
Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč,  
Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské  
Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné  
Ružbachy

www.regionpress.sk

REGION  
PRESS

## Rodičovský dôchodok sa mení

Sociálna poisťovňa prestane od budúceho roka vyplácať rodičovský dôchodok tým poberateľom dôchodku, ktorým už bol priznaný. Vyplýva to zo schváleného konsolidačného balíka, ktorý schválil parlament a po podpise prezidentom vyšiel v Zbierke zákonov.

S účinnosťou od 1. januára 2025 sa tak mení právna úprava rodičovského dôchodku, ktorá bola zakotvená v zákone o sociálnom poistení. Znamená to, že Sociálna poisťovňa už nebude rozhodovať o rodičovskom dôchodku za rok 2025 a ani za ďalšie roky. Nahradí ho asignácia podielu zaplatenej dane, ktorú Sociálna poisťovňa na základe údajov z Finančného riaditeľstva SR prvýkrát vypláti v roku 2026 na základe údajov z daňových priznaní za rok 2025.

### Rodičovský dôchodok nahradí asignácia z daní

Kompensáciou rodičovského dôchodku je asignácia podielu zaplatenej dane. Deti budú môcť každému rodičovi, ktorý je poberateľom dôchodku (starobného dôchodku, invalidného dôchodku vyplácaného po dovŕšení dôchodkového veku, výsluhového dôchodku vyplácaného po dovŕšení dôchodkového veku a invalidného výsluhového dôchodku vyplácaného po dovŕšení dôchodkového veku), poukávať podiel zaplatenej dane vo výške 2 % na každého rodiča (napríklad 2 % na

matku a ďalšie 2 % pre otca).

### Kedy a ako budú poukazovať asignáciu z daní

Sociálna poisťovňa bude poukazovať podiel zaplatenej dane poberateľom dôchodku na základe oznámenia Finančného riaditeľstva Slovenskej republiky. Podľa novej právnej úpravy Sociálna poisťovňa prvýkrát v roku 2026 poukáže poberateľom dôchodku podiel zaplatenej dane za rok 2025. „Keďže právna úprava rodičovského dôchodku sa od 1. januára 2025 mení, nie je potrebné Sociálnej poisťovni doručovať vyhlásenia na účely nároku na rodičovský dôchodok - nesúhlas s vyplatením rodičovského dôchodku rodičovi, respektíve jeho presmerovanie,“ informuje Sociálna poisťovňa a dodáva, že ak nárok na rodičovský dôchodok vznikol do 31. decembra 2024, Sociálna poisťovňa ho posúdi podľa zákona o sociálnom poistení v znení účinnom do 31. decembra 2024. „To znamená, ak Sociálna poisťovňa prizná poistencovi relevantný dôchodok spätne, spolu s priznaním dôchodku posúdi nárok na rodičovský dôchodok. Napríklad v roku 2025 Sociálna poisťovňa prizná poistencovi starobný dôchodok od roku 2023. Spolu s priznaním starobného dôchodku posúdi nárok na rodičovský dôchodok aj za rok 2023 a 2024,“ objasnila inštitúcia.

» ren

## Chcete si podať inzerát?

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

Príklad:

RP SL 12 Predám kočík,  
0987 654 321.

Riadková inzercia realít  
je od 26.10.2023 zrušená,  
inzerát si môžete podať  
len cez [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozomenie! Služba nefunguje u operátora O2 a 4ka.**

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

**TIP 2:** Ak chcete inzerát uviesť v iných našich novinách, **SN** zamerajte sa skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

## Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie. Tel.  
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

## HĽADÁTE ZAMESTNANCA? SKÚSTE TO

INZERCIU

v našich novinách  
**0907 877 862**

MONTUJEME

Rámový systém AluPlus  
Bezrámový otočný systém  
AluVista, AluVerso  
Bez rámový systém HPS  
Celohliníkové zábradlia  
Zasklievanie balkónov a terás

stačí prezvoniť alebo zaslať sms a my sa vám ozveme

**0905 205 774 • 0948 205 774**

záruka na stálosť  
farby 28 rokov  
záručný aj pozáručný  
servis zdarma  
výrobky sú certifikované

Spišská Belá, Továrenská 22  
Poprad, Levočská 845/15 PD VIKTORIA  
Pondelok - Piatok 8.00 - 12.00, 13.00 - 17.00  
[info@balkony-zaluzie.sk](mailto:info@balkony-zaluzie.sk)







# BLACK WEEK V LIDL

VIAC AKO  
**750** PRODUKTOV  
SO ZĽAVAMI AŽ DO

# 70%

OD PONDELKA 25. 11. DO NEDELE 1. 12.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**1+1 ZADARMO**

3.99\*\*

**2.00\***

• (1kg=250g)

Bravčové párky  
750 g

\*\*Cena za liter pri výbere 1 litera = 2,00 €.  
\*\*\*Cena za liter pri výbere 1 litera = 1,99 €.  
Cena za liter = 1,29 €.



**83%  
PODIEĽ  
MÁSA**

**44%  
ZĽAVA**

4.49

**2.49**

Pomaranče  
2 kg balenie

1 kg iba  
**1.25**



**49%  
ZĽAVA**

2.97\*

**1.49**

Guľatozrná ryža  
1 kg  
lúpaná



**59%  
ZĽAVA**

2.46

**0.99**

• (1kg=150g)

Paradajky slivkové  
500 g balenie



*Lidl*  
**STANOK**  
KURČIE ŠPITVÉ

**47%  
ZĽAVA**

1.89\*

**0.99**

• (1l=0,5l)

Sprite/Coca-Cola  
Zero/Fanta/  
Coca-Cola  
2 l  
+ záloh za obal 0,15 €

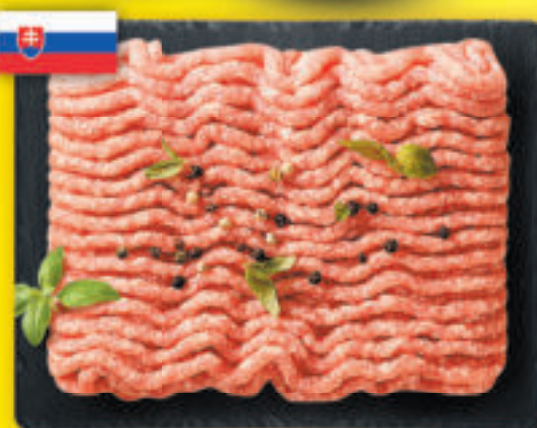


**23%  
ZĽAVA**

5.10

**3.89**

Mleté bravčové  
mäso XXL  
1 kg balenie  
z plecka  
10 % tuku



**44%  
ZĽAVA**

7.49\*

**4.19**

• (1l=0,5l)

Hubert de Luxe  
0,75 l  
džus/rozsl



**24%  
ZĽAVA**

5.65

**4.99**

Kuracie prsné  
rezne XXL  
cena za 1 kg



\*Súponková cena vrátane množstevnej predajnej ceny výrobku.

Ponuka tovaru platí od 25. 11. do 1. 12. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Objem možný v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)





**KAŽDÝ DEŇ  
NÍZKE CENY**

**%**

**V LIDLÍ NEČAKÁME,  
POTRAVINY  
ZLACŇUJEME UŽ TERAZ**



**%**

Znižujeme cenu o 5 % hodnoty DPH v kategóriách:  
čerstvé ovocie a zelenina, čerstvé mäso, čerstvé šťavy a džúsy, chlieb  
konzumný, rožok bez „E“ a medy nad rámec zákona, už od 11. 11. 2024.

## Cenová revolúcia: Známy diskont ako prvý znížil DPH

Lidl ako líder nízkych cien sa dlhodobo snaží zmierniť dopad zdražovania potravín na konečného zákazníka. Aktuálne ako jediný diskont s potravinami na našom trhu nečakal do januára, ale znížil už teraz cenu stoviek potravín o 5 % hodnoty DPH. Urobil tak ako prvý zo slovenských reťazcov a keďže znížená DPH platí až od 1. januára, úsporu pre zákazníkov zafinancuje Lidl z vlastnej marže.

Reťazec znížil cenu o 5 % hodnoty DPH vo viacerých kategóriách potravín. Od 11. novembra tak klesla cena stoviek produktov vo všetkých 165 predajniach diskontu na Slovensku. „Napriek tomu, že upravená DPH začne platiť až od januára, v Lidli sme odštartovali cenovú revolúciu už teraz. Do nižších cien sme sa rozhodli investovať s cieľom ochrániť peňaženky našich zákazníkov a zabezpečiť, aby si za svoje peniaze mohli dovoliť viac a to ešte pred sviatkami. V Lidli totiž platí - Každý deň, nízke ceny,“ uviedol Martin Nagy, obchodný riaditeľ rezortu nákupu Lidl Slovenská republika.

Zníženie cien sa týka stoviek produktov, ktoré si zákazníci kladú do košíkov prakticky pri každom nákupe. Znížená DPH z 10 % na 5 % sa vzťahuje na vybrané druhy ovocia a zeleniny, vybrané čerstvé mäso, čerstvé šťavy a džúsy, chlieb konzumný, rožky a medy.

Príklady zníženia cien pre zákazníkov:

Produkt	Váha/Objem	Nová cena	Pôv. cena	Úspora
Chlieb konzumný bez „E“	1 000 g	<b>1,59 €</b>	1,69 €	0,10 €
Rožok bez „E“	50 g	<b>0,12 €</b>	0,13 €	0,01 €
Kura chladené	ca. 1,2 - 1,9 kg	<b>2,89 €* </b>	3,09 €*	0,20 €*
Kuracie prsné rezne	ca. 600 g	<b>6,65 €* </b>	6,99 €*	0,34 €*
Bravčová krkovička bez kostí, v celku	ca. 800 g	<b>6,35 €* </b>	6,69 €*	0,34 €*
Čerstvá ovocná šťava 100%	1 l	<b>2,75 €</b>	2,89 €	0,14 €

\*cena za 1 kg

Vďaka zníženiu cien si môžu zákazníci v Lidli kúpiť chlieb konzumný za 1,59 € a rožok za 12 centov. Zlacenie sa týka aj mäsových výrobkov, pričom kilogram chladeného kuraťa po novom stojí 2,89 € a kilogram kuracích prsných rezňov 6,65 €. Za kilo bravčovej krkovičky bez kostí v celku spotrebiteľia zaplatia 6,35 €. Čerstvú 100%-nú ovocnú šťavu si môžu zákazníci kúpiť za 2,75 €.

Lidl týmto krokom nadväzuje na dlhodobé úsilie v boji proti zdražovaniu a pokračuje vo svojej filozofii ponúkať zákazníkom každý deň nízke ceny. Proti zdražovaniu bojoval už počas jari, keď „zrušil“ daň z pridanej hodnoty na stovke základných potravín. Vďaka tomu si mohli slovenské domácnosti počas Veľkej noci dopriať viac a zároveň ušetriť rodinné rozpočty.

Zodpovedný prístup Lidla k cenám vnímajú aj zákazníci. To, že Lidl ponúka najlepší pomer kvality a ceny na Slovensku potvrdzuje aj ocenenie Best Buy, v rámci ktorého spotrebiteľia rozhodli, že najlepší pomer ceny a kvality vlastných značiek je práve v Lidli. Best Buy Award sa udeľuje na základe výsledkov nezávislého prieskumu verejnej mienky, ktorý realizuje medzinárodná organizácia ICERTIAS.

# VIANOCE, KTORÉ MILUJETE



OBI č. 1002633



OBI č. 1002641



OBI č. 1002658



## VIANOČNÝ STROMČEK

Symetrický rast, rovný kmeň. Obľúbená jedľa, nepichá, dlho vydrží, ideálna vianočná ozdoba.

O jednotlivých cenách a dostupnosti rezaných stromčekov sa prosím informujte vo vašej predajni OBI.

**VIANOČNÝ STROMČEK  
ZA SKVELÚ CENU!**



**3,49** ks

### VIANOČNÁ HVIEZDA (POINSETTIA)

Izbový kvet, priemer kvetináča cca 11 cm.  
OBI č. 3834546 a i.



**8,29** ks

### ANJELSKÉ ZVONENIE

Zvonkohra vianočná s anjelmi 130 x 270 mm, zlatá.  
OBI č. 4414694



**2,99** ks

### LED VIANOČNÁ DEKORÁCIA DOMČEK

Z polyresínu. LED diódy s teplým bielym svetlom, do interiéru - na postavenie. Napájanie na 2x LR44 batérie (nie sú súčasťou). Rôzne druhy. OBI č. 2464840



**Len vo vašej OBI predajni**

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na [obi.sk](https://obi.sk)

Platí od 22. 11. do 5. 12. 2024 alebo do vypredania zásob.



**OBI**

**DOKÁŽETE ČOKOLVEK**



## Ako si vybrať povolanie?

Žiaci končiaci základnú školu sa práve v týchto dňoch rozhodujú o svojom budúcom povolani, čo je veľmi dôležitá a náročná úloha. Pomocnú ruku v podobe mnohých rád im podávajú aj odborníci z Centra poradenstva a prevencie v Čadci, pričom mladým ľuďom odporúčajú:

„Pri výbere povolania si polož nasledujúcu otázku:“

### Aké mám schopnosti a predpoklady?

Schopnosti sú jedným z najdôležitejších kritérií, ktoré musíš vziať do úvahy pri výbere svojho budúceho povolania. Pri rozhodovaní by si mal začať otázkou, akú úroveň kvalifikácie by si chcel dosiahnuť. Pamätaj však na to, že, čím kvalifikovanejšie povolanie si vyberieš, tým náročnejšie a dlhšie štúdium musíš absolvovať. Vodítkom môže byť tvoj školský prospech. Ten môže byť jedným z ukazovateľov tvojej dlhodobej výkonnosti.

Každý človek sa líši nielen svojimi vlastnosťami ale aj schopnosťami. Každý je šikovný v niečom inom. Dano má veľmi dobré manuálne zručnosti, Katka je zase veľmi výrečná a má dar presvedčovať iných. Podobné je to aj pri povolaniach. Každé si vyžaduje iné schopnosti a predpoklady. Jedno povolanie vyžaduje presnosť a vnímanie detailov, iné zase schopnosť komunikovať s ľuďmi. A to je dobre. Teraz už len treba prísť na to, ktoré bude najlepšie zodpovedať tvojim danostiam a predpokladom. Lebo len tak budeš môcť

byť úspešný a spokojný vo svojom budúcom povolaní.

**Pracovné predpoklady:** sústredenosť, tvorivosť, schopnosť organizovať si prácu, schopnosť učiť sa, samostatnosť, vytrvalosť, precíznosť, špeciálne schopnosti

**Osobnostné predpoklady:** schopnosť zaobchádzať s ľuďmi, (pedagogickí, sociálni a zdravotní pracovníci...), schopnosť empatie, vcítania sa do pocitov iných ľudí (psychológ, psychiater,...), schopnosť komunikovať a riešiť problémy (advokát, učiteľ, ...), schopnosť pracovať v tíme (režisér, architekt, ...), kultivovaný prejav a vystupovanie (moderátor, predajca,...), schopnosť zaistiť si autoritu a rešpekt (učiteľ, policajt), trpezlivosť (opatrovateľ, vychovávateľ,...), spoľahlivosť (sekretárka, účtovníčka, ...), taktosť a ohľaduplnosť (zdravotná sestra, sociálny pracovník,...), psychická odolnosť (záchrannár, požiarny technik).

**Pri rozhodovaní môžeš požiadať o pomoc** výchovného poradcu na vašej škole, je to učiteľ, ktorý má na starosti profesionálnu orientáciu žiakov a tiež sa porozpráva s rodičmi, majú oveľa viacej životných skúseností ako ty, poznajú ťa od malička a určite im záleží na tom, aby si bol v živote šťastný.

**Zdroj informácií:** Centrum poradenstva a prevencie v Čadci / camip.sk  
» ren

## V ohrození života

„Našou najväčšou túžbou je, aby sme v našej provincii a v celej Burkine Faso opäť žili v pokoji a lepšie ako predtým,“ hovorí Bise, ktorá musela s deťmi utekať pred teroristami. Je jednou z viac ako dvoch miliónov Burkinčanov s prívlastkom IDP – vnútorne vysídlených osôb.

**Bise pochádza z Pamy** na juhovýchode krajiny. „Džihádisti útočia v našej oblasti takmer každý deň, žili sme v strašnom strachu. Vzala som sestrične deti a utiekli sme z nášho rodného mesta, aby mohli pokračovať v škole.“ Pama bola pokojným miestom, kde rodiny žili zo svojej pôdy, tešili sa bohaté úrode a silnej spolupatričnosti. Christophe, ďalší vysídlenec, spomína: „Naša rodina pracovala na vyše desiatich hektároch pôdy, úroda bola výborná a nič nám nechýbalo.“

**Džihádisti tu však začali útočiť** na civilistov, v prvom rade na kresťanov. Zanechali po sebe množstvo mŕtvych a ranených vrátane starých a detí, pozabíjali pastierov a zmocnili sa množstva hospodárskych zvierat. Kto mohol, utiekol skôr ako sa mesto dostalo pod blokádu teroristov.

**Presídlení žijú v neustále** sa zväčšujúcich táboroch a chýbajú im základné životné potreby i zdroje príjmu. Nemajú prostriedky na zaplatenie

jedla, liekov, oblečenia, školy. Pomáha im Cirkev. Misionári z Kongregácie bratov misionárov vídieka v spolupráci s nadáciou ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi nakupujú potraviny a zabezpečujú vzdelávanie pre deti z 350 vysídlených rodín z Pamy.

**Západoafrická krajina** Burkina Faso bola príkladom harmonického spolunažívania medzi etnikami a náboženstvami. Moslimovia tvorili asi 64 percent z vyše 22 miliónov obyvateľov, kresťania približne 26 percent. Od roku 2015 sa však sever a východ krajiny stali ohniskami extrémistického násillia. Viac ako 2 milióny Burkinčanov utieklo do miest a spoliehajú sa na ochranu polície a armády. Brutálne útoky pokračujú a strach pred džihádami ovládol dve tretiny krajiny.

[www.acnslovensko.sk](http://www.acnslovensko.sk)



» acn  
zdroj foto ACN

## Zmena životného štýlu je dôležitá

# Riziká a možnosti prevencie cukrovky

**Pri príležitosti Svetového dňa diabetu, priniesol Úrad verejného zdravotníctva (ÚVZ) SR informácie o tomto chronickom ochorení a jeho vplyve na zdravie ľudí.**

### Čo je to diabetes?

Diabetes (cukrovka) je chronické ochorenie, ktoré sa vyskytuje buď vtedy, keď pankreas neprodukuje dostatok inzulínu, alebo keď telo nedokáže efektívne využiť inzulín, ktorý produkuje. Inzulín je hormón, ktorý reguluje hladinu glukózy v krvi. Hyperglykémia, nazývaná aj zvýšená hladina glukózy v krvi alebo zvýšená hladina cukru v krvi, je bežným javom nekontrolovaného diabetu a časom vedie k vážnemu poškodeniu mnohých systémov tela, najmä nervov a ciev.

### Fakty o diabete:

- Cukrovke 1. typu sa nedá predchádzať.
- Diabetu 2. typu sa často dá predchádzať zdravou stravou, pravidelnou pohybovou aktivitou, udržiavaním normálnej telesnej hmotnosti a vyhýbaním sa užívaniu tabaku.
- Je hlavnou príčinou postihnutia zraku, zlyhania obličiek, infarktu, mŕtvice a amputácie dolných končatín.
- Dá sa liečiť a jeho komplikáciám sa dá

vyhnúť alebo ho oddialiť pravidelným skríningom a liečbou.

- Ľudia s diabetom by mali vyhľadávať pravidelný skríning komplikácií, aby pomohli pri včasnom odhalení. To zahŕňa skríning ochorenia obličiek, pravidelné očné vyšetrenia a hodnotenie nôh.
- Odvykanie od fajčenia znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu o 30 - 40 %.

### Diabetes 2. typu

„Cukrovka 2. typu ovplyvňuje to, ako vaše telo využíva cukor (glukózu) na energiu. Bráni telu správne využívať inzulín, čo môže viesť k vysokej hladine cukru v krvi, ak sa nelieči. Časom môže spôsobiť vážne poškodenie tela, najmä nervov a ciev. Dá sa jej predchádzať,“ približujú odborníci a dodávajú: „Medzi faktory, ktoré prispievajú k rozvoju diabetu 2. typu, patria nadváha, nedostatočný pohyb a genetika. Včasná diagnóza je dôležitá, aby sa zabránilo najhorším účinkom. Najlepší spôsob, ako včas odhaliť diabetes, je absolvovať pravidelné kontroly a krvné testy u poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.“ prízvukujú.

### Príznaky

Viac ako 95 % ľudí s diabetom má ochorenie 2. typu. Vyskytuje sa nielen u dospelých, ale aj u detí. Pri diabete 2.

typu môžu byť príznaky mierne a môže trvať mnoho rokov, kým si ich všimnete. Patria medzi ne: pocit veľkého smädu, potreba močiť častejšie ako zvyčajne, rozmazané videnie, pocit únavy, neúmyselné chudnutie.

### Ako mu predísť?

Zmena životného štýlu je najlepším spôsobom, ako zabrániť alebo oddialiť nástup cukrovky 2. typu. Ako na to?

- dosiahnuť a udržať si zdravú telesnú hmotnosť,
- zostať pohybovo aktívni aspoň 30 minút každý deň,
- jesť zdravo a vyhýbať sa cukru a nasýteným tukom,
- nefajčiť tabak.

### S prevenciou vám pomôže poradne zdravia

Na každom regionálnom úrade verejného zdravotníctva (RÚVZ) sa nachádzajú poradne zdravia. V rámci prevencie môžete bezplatne navštíviť niektorú z nich. „Poradenstvo pozostáva z vyšetrenia hlavných rizikových faktorov. Ide o meranie krvného tlaku, tepovej frekvencie, biochemické vyšetrenie krvi - odber z prsta, výsledky sú hotové do 10 minút, vyšetrenie cholesterolu, glukózy, meranie telesnej výšky a hmotnosti. V po-



Ilustračné foto.  
zdroj foto Engin\_Akyurt pixabay

radni u návštevníkov zisťujú aj rodinnú anamnézu - srdcovo-cievne ochorenia často postihujú pokrvných príbuzných, osobnú anamnézu - pri ochoreniach tepien je riziko cievnych príhod zvýšené, či stravovacie zvyklosti a sklon k pravidelnému pohybu.

Informácie, ako sa objednať do poradne zdravia, nájdete na každej stránke príslušného regionálneho úradu verejného zdravotníctva.

**Informácie poskytol Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu ÚVZ SR**

» ren

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## MONTER

## ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE

ROČNÉ  
11  
SKÚSENOSTÍ

Hliník

Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!

ZĽAVY AŽ DO **42%** AKCIA PLATÍ DO 24.12.2024

0919 365 022 • [www.MONTER.sk](http://www.MONTER.sk)

MONTÁŽ  
po celom Slovensku

OBJEDNAVKY@MONTER.SK



### BUĎTE NA OČIACH AJ V NOVEMBRI

#### Vyskúšajte čím skôr

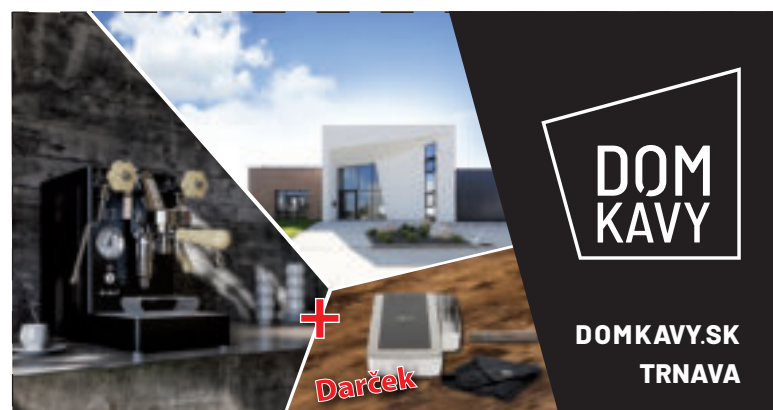
NAOZAJ

## ÚÚÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

### L'UBOVNIANSKO

Týždenne až v **12 940**  
domácnostiach



## DOM KAVY

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

OBLÚBENÉ DOMÁCE PÁKOVÉ KÁVOVARY LELIT S DARČEKOM  
- DIZAJNOVÝM ODKLEPÁVAČOM, UTIERKOU Z MIKROVLÁKNA A ŠTETCOM  
IBA V DOMKAVY.SK

## Zmena starých návykov? Zmeňte ich na výzvy, ktoré chcete dosiahnuť

Posledné mesiace v tomto roku sú v znamení „dobiehania“ zameškaného, termíny sú často nemilosrdné a v kalendári sa navzájom „bijú“, čas uzáverok je tu tiež. Dušičky, následne na to vianočné prípravy. Jednoducho kolotoč, v ktorom sa nezastavíte. A pri tom všetkom zhone na seba často zabúdajú aj dospelí fajčiari. Chceli by prestať so svojim zlovykom, ale nemajú na to energiu, čas a ani motiváciu. Čo s tým?

### Bezdymová jeseň prináša nové výzvy

Existuje pre nich riešenie – dospelí fajčiari totiž často nedokážu prestať fajčiť zo dňa na deň. Výhodiskom pre nich môže byť bezdymová alternatíva IQOS ILUMA v elegantnom prevedení s dokonalou technológiou.

### Veľkosť do vrečka a dizajn, ktorý poteší

Bezdymové zariadenie bez nahrievacej čepele v mnohých farebných prevedeniach prichádza v troch verziách. Dnes vám viac priblížime IQOS ILUMA ONE. Ide o cenovo dostupné zariadenie

vrečkovej veľkosti. Zabudnite na horiaci tabak, cigaretový zápach a dym. Hovoríme o prelomovej technológii nahrievania tabaku, ktorá ho nespáľuje, ale nahrieva ho zvnútra. Vďaka tomu vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym.

### Ešte stále sa pýtate, prečo dať stopku cigaretám?

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Avšak nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, ale nie je hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením.

Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je práve decht. Vzniká pri horení cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov

Foto: PMI





# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



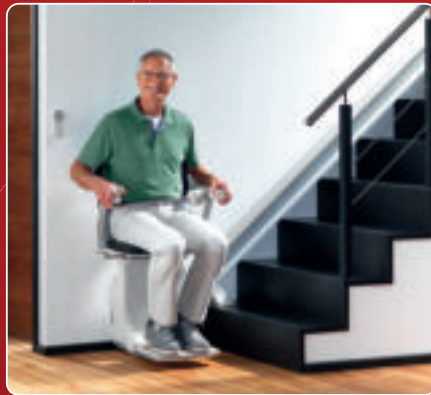
**GS**  
EUROTHERM  
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIA BALKÓNOV  
A TERÁS • PRÍSTREŠKY  
PREKRYTIA BAZÉNOV  
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ  
ZÁBRADLIA A BRÁNY

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**

**ZĽAVY AŽ  
DO 50%**



Vianočná ponuka

**Darček v  
hodnote až  
do 200,- €\***

**Ponuka**

**Váš domov, vaša sloboda**

Spoločnosť Stannah má ideálne riešenie, s ktorým sa dostanete do každej časti svojho domu. Naše stoličkové výťahy ponúkajú bezpečie a istotu. Spoločnosť Stannah zmenila životy 99 % našich klientov. Zverte nám návrat pohodlia do vášho domova.

Zavolajte nám už dnes a získajte  
bezplatnú cenovú ponuku.

**0800 162 162**

Zavolajte zadarmo | [www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

**Stannah** Vám zmení život.

\*Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.12.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

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

**Kúpim porožie**

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky.

Výkup mincí do roku 1945

**Celá SR**

0940 723 073  
trofejeeu@gmail.com

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

**ZĽAVY 20%**

**STOP** vlhkým múrom

**0918 671 541**

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD**

Patentovaná kontaktná technológia

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových čističov

**ZĽAVA 50%** rodinné domy

f BombaFasada  
[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)  
**0905 148 393**

**POKRÝVAČ- TESÁR**

**-10% Z CENY PRÁCE DO 31.12.2024**

**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ, ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA ŽŔABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

**!!! POZOR OD 1.1.2025 ZDRAŽUJEME, POSLEDNÁ ŠANCA VYUŽIŤ VÝHODNÉ CENY !!!**

**ECO Energy** [www.ecoenergy.sk](http://www.ecoenergy.sk)  
info@ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0909 131 131**

**Fotovoltaická elektrárň 4550 Wp**

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- 25 rokov záruka
- inštalácia na kľúč
- kvalitné produkty

**POBOHŔE PO REALIZÁCIÍ PLATÍTE IBA 10% Z CELKOVEJ CENY**

**Solárna zostava Zaplatíte IBA 400€**

**Fotovoltaická zostava Zaplatíte IBA 580€**

**3ks 300L Bojler**

**15ks 10kw Menič**

**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užijte si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m<sup>2</sup>

**Zaplatíte len 360€**

**Zaplatíte len 3990€**

**SPLÁTKY**