

L'UBOVNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

Posilnite svoju imunitu

V období zvýšeného počtu respiračných ochorení odborníci neustále zdôrazňujú, že v tomto prípade zohráva dôležitú úlohu aj dobrá imunita. „Obrannoschopnosť organizmu môžete podporovať zvýšeným príjmom vitamínov A, C, E a väčšiny vitamínov zo skupiny B-komplexu a vitamínu D,“ vysvetľuje na sociálnej sieti Úradu verejného zdravotníctva SR doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Uvedené vitamíny môžeme podľa jej slov získať konzumáciou dostatočného množstva čerstvej zeleniny, ovocia a celozrnných obilnín. Bohatými zdrojmi vitamínu C sú napríklad paprika, chren, citrusové ovocie, kivi, zelené vňate, kel či kapusta.

• **Súčasťou prevencie môžu** byť aj probiotiká. Doktorka Tatiana Červeňová doplní, že je potrebné užívať ich pravidelne a dlhšie, aspoň niekoľko týždňov. Najlepšie je užívať ich v prírodnej forme ako sú jogurty, kvasená kapusta, acidofilné či kefirové produkty.

• **Dôležitý je každodenný** pobyt na čerstvom vzduchu, pomôžu aj dostatok spánku a aktívny životný štýl, pripomína doktorka Tatiana Červeňová.

ňová. Vhodné je tiež obliekať sa primerane počasiu a vrstviť oblečenie.

• **Nemenej kľúčové sú** podľa odborníčky aj dôkladná hygiena rúk, teda ich umývanie mydlom a teplou vodou, dezinfekcia a respiračná hygiena, to znamená kýchať a kašľať do vreckovky, respektíve do ohybu lakťa, nikdy nie do dlane.

• **V prevencii nielen chrípky**, ale aj ostatných respiračných infekcií je vhodné vyhýbať sa preľudneným priestorom, v interiéri často a nárazovo vetrať s oknami dokorán a vyhýbať sa kontaktu s chorými osobami na takéto infekcie alebo osobami s príznakmi respiračného ochorenia.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto Wonderval pixabay

Stredné školy si otestovali systém eMaturity

V decembri sa uskutočnilo záťažové testovanie Platformy elektronického testovania (PET), v ktorej bude v marci realizovaná elektronická maturita. Ide o dôležitý míľnik v príprave novej podoby maturitnej skúšky plánovanej na rok 2026. Do záťažového testovania sa zapojilo 8 443 žiakov z takmer 600 stredných škôl.

Študenti si eMaturitu vyskúšali v novej platforme, ktorú zavádza v rámci digitalizácie školstva ministerstvo v spolupráci s Národným inštitútom vzdelávania a mládeže (NIVaM). Cieľom testovania bolo overenie funkčnosti platformy pre elektronické testovanie (PET) a pripravenosti škôl na reálnu eMaturitu. „Zdôrazňujem, že nechceme, aby už prvý rok prebehlo sto-percentné elektronické testovanie. Školy aj študenti sa na to musia pripraviť, aby samotná elektronická forma nebola prekážkou pri dosahovaní výsledkov. Nie každý študent musí maturovať elektronicky, ale každá škola musí byť na elektronické testovanie pripravená,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Do záťažového testovania sa zapojilo 8 443 žiakov z 598 stredných škôl z celkového počtu 612, čo predstavuje 97,7 % právnych subjektov stredných škôl s maturitou. „Zaznamenali sme len ojedinelé technické ťažkosti, problémy s prihlásením u niekoľkých žiakov, nefunkčnosť internetu na jednej škole a niekoľko drobných technických

situácií. Všetky boli priebežne riešené, pričom technická podpora bola zabezpečená počas celého testovania,“ spresnila generálna riaditeľka NIVaM Romana Kanovská.

Záťažové testovanie je súčasťou postupnej prípravy na plné nasadenie elektronickej maturity. Školy aktuálne čakajú tieto fázy:

- generálna skúška elektronickej maturity, plánovaná na 10. februára 2026, ktorá preverí pripravenosť škôl, systému aj žiakov v podmienkach blízkych ostrej skúške,
- konanie eMaturity 10. marca 2026.

Pokyny ku generálnej skúške elektronickej maturity budú zverejnené 20. januára 2026. Na podporu škôl pri príprave generálnej skúšky zrealizuje NIVaM 21. a 22. januára 2026 odborné webináre. „Generálna skúška bude prebiehať za podmienok veľmi podobných riadnej maturitnej skúške. Takýto postup výrazne prispeje k pripravenosti žiakov aj škôl na ostrú eMaturitu v roku 2026,“ doplnil rezort školstva.

Školy môžu prihlasovať žiakov na eMaturitu priebežne do 31. 1. 2026, vo výnimočných prípadoch do termínu generálnej skúšky, teda do 10. 2. 2026.

Ministerstvo školstva pre testovanie zabezpečilo systém, ktorý používajú mnohé krajiny a ktorý sa využíva aj pri medzinárodnom testovaní v rámci PISA. » ren

Steel SK s.r.o. Strojárska výroba ponúka voľné pracovné miesta

CNC Sústružník

- riadiaci systém Siemens, Fanuc

CNC Frézar

- riadiaci systém Heidenhain

0908 974 489 Práca je v Bardejove

Steel SK s.r.o. Strojárska výroba CNC-obrábanie ponúka voľné pracovné miesta

Technológ - konštruktér

- práca s CAD-CAM softvérom, tvorba technologických postupov

Technicko-obchodný referent/ka

- excel, interný softvér

Majster výroby

- požadované skúsenosti v strojárskych výrobách

0908 974 489 Práca je v Bardejove

Čujte.sk

Vyvážená strava nie je diéta

www.cujte.sk



HRAJ O JACKPOT AŽ DO VÝŠKY

120 000 000 €

EURO JACKPOT

HRAJ ZODPOVEDNE 18+

TIPOS Vaše výhry, naša radosť



Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRAD
lubovniansko@regionpress.sk

INZERCIA

Bc. Lenka Šubová **0907 877 862**

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)

Každý týždeň:
Stará Ľubovňa, Čirč, Forbasy, Hniezdné, Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy

Yvadavateľ 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.

Do nového roka nám želám...

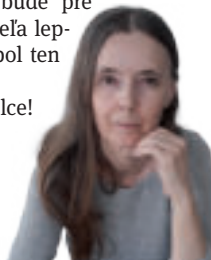
Milí naši čitatelia, máme za sebou víťanie nového roka, ku ktorému už akosi neodmysliteľne patria aj novoročné vinše. Zvyčajne si navzájom želáme zdravie, šťastie, lásku, pokoj v duši, radosť zo života, veľa splnených prianí, a tiež to, aby ten nový rok bol lepší ako ten predchádzajúci.

Ja osobne, by som nám všetkým okrem vyššie uvedeného veľmi priala, aby sme boli jeden druhému oporou, aby sme sa nesústredili na vzájomné rozdiely, ale ťažili z toho, čo nás spája, aby sme sa k ostatným, ale i k sebe správali láskavo a s rešpektom, aby sme sa snažili iných vypočuť, pochváliť, objať, aby sme sa vyhýbali predsudkom, odsudzovaniu či hodnoteniu iných, aby sme nemali prehnane nároky, ale tešili sa z maličkostí, aby sme nepozerali na to, čo majú ostatní, ale vážili si veci, ktoré robia krajšie dni práve nám, aby sme nevnímali všetko okolo ako samozrejmosť, ale boli vďační za to, čo obohacuje náš život, aby sme toľko nedbali na to, čo si o nás iní myslia, ale viac načúvali sebe samým, spoznávali vlastné potreby, zistili čo je dôležité pre nás a konali v súlade s tým, ako to cítime, aby sme sa neporovnávali s inými, ale mali na pamäti, že každý z nás je jedinečný, má iné nastavenie,

iné danosti, iné tempo, iné priority, iné potreby, aby sme neplytvali našim časom na niečo, čo za to nestojí a nebáli sa zmeniť veci, ktoré už nefungujú, aby sme menej premýšľali nad tým čo bolo a čo bude, ale venovali celú svoju pozornosť tomu, čo práve robíme, čo aktuálne prežívame, aby sme žili v prítomnej chvíli, aby sme sa v ťažkých chvíľach nedali zlomiť okolnosťami či neprajníkmi, ale aby sme vždy zodvihli hrdo hlavu a zabojovali za seba a svoje presvedčenia, a tiež si prajem, aby sme občas spomalili, vystúpili z toho rýchleho kolotoča všedných dní a dopriali si oddych a pekné chvíle v spoločnosti tých, s ktorými nám je dobre.

Želám nám všetkým, milí naši čitatelia, aby sa nám podarilo, vytvoriť si svet z vlúdnych slov a viet, z láskavých činov, tak ako sa to spieva v jednej piesni. Verím, že ak sa nám to čo i len trochu podarí, bude pre nás tento rok oveľa lepší a krajší, ako bol ten minulý.

Držím nám palce!



» Renáta Kopáčová, redaktorka

Chcete si podať riadkový inzerát?

Poslite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) SL (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:
RP SL 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločnosťou spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubrik:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradte písmena „SL“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži.

(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Meniny oslavujú



Január

- 11. Malvína
- 12. Ernest
- 13. Rastislav
- 14. Radovan
- 15. Dobroslav
- 16. Kristína
- 17. Nataša
- 18. Bohdana
- 19. Drahomíra, Mário
- 20. Dalibor
- 21. Vincent
- 22. Zora
- 23. Miloš
- 24. Timotej
- 25. Gejza
- 26. Tamara
- 27. Bohuš
- 28. Alfonz
- 29. Gašpar
- 30. Ema
- 31. Emil

Chcete si podať riadkový inzerát?

Poslite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) SL (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:
RP SL 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločnosťou spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubrik:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradte písmena „SL“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži.

(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

PRENÁJOM KÁVOVAROV

JURA E6		JURA X10	
Malý automatický kávovar		Veľký automatický kávovar	
1 DEŇ	VIKEND	1 DEŇ	VIKEND
20 €	30 €	25 €	35 €
2-10 DNI	11-60 DNI	2-10 DNI	11-60 DNI
15 €	10 €	15 €	7 €
60 DNI +	5 €	60 DNI +	7 €

SANREMO D8		FIRENZATO F64	
Profesionálny záručný kávovar		Mlynček	
1 DEŇ	VIKEND	1 DEŇ	VIKEND
60 €	90 €	20 €	30 €
2-10 DNI	11-60 DNI	2-10 DNI	11-60 DNI
40 €	20 €	15 €	10 €
60 DNI +	9 €	60 DNI +	5 €

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 416, info@domkavy.sk Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIOU

v našich novinách

0907 877 862

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ	DUB ŠEDÝ	ORECH MATNÝ	DUB VZOR	ANTRACIT	BIELE VZOR
-----------	----------	-------------	----------	----------	------------

AKCIA 460 €

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

V ponuke aj bezpečnostné dvere **SECURIDO a SECUM**

0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 • Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk

2026

Milí čitatelia, reklamní partneri

V novom roku 2026 vám prajeme 0 % zrážok starostí, tlak optimizmu stabilne vysoký a neobmedzené slnečné lúče zdravia a pohody.

Redakcia **LUBOVNIANSKO**



Sa oplatí.

Červené jablká
cena za 1 kg

-46 %
0.69
1.29



-35 % 3.99
2.59
s Lidl Plus
-37 %



2.49
3.99

Konzumné zemiaky
10 kg balenie
varný typ B - prílohové, neprané
(1 kg = 0,26) (LP: 1 kg = 0,25)

-32 % 6.95
4.29
s Lidl Plus
-37 %

Bravčová krkovička
cena za 1 kg
v celku, bez kostí



3.99
6.35

Kuracie stehná XXL
cena za 1 kg
horné/dolné

-30 %
2.79
3.99



od pondelka 12. 1. do 18. 1.

Sme jednotka
v akciovej
ponuke.

**2+1
ZADARMO**



Maslo
200 g
(100 g = 0,50)

0.99 1.48**

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,30 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 1,48 €
Cena za 1 kg = 2,96 €



Najnižšia
cena v Lidl
za posledný
rok



**Coca-Cola/
Coca-Cola Zero**

2l
v ponuke aj Sprite/Fanta
2l za 1,49 €
+ záloh za obal 0,15 €
(1l = 0,75)

UŠETRITE'
-50 %
1.49

*Cena na jednotku (nie v porovnaní s produktmi v špeciálnych sľúbených akciách)



Nutella
750 g
(1 kg = 2,99)

UŠETRITE'
-48 %
5.99

*Cena na jednotku (nie v porovnaní s produktmi v špeciálnych sľúbených akciách)

Toaletný papier
20 kotúčikov
3-vestvový

XXL 20 ROLLS **XXL 20 ROLLS** **XXL 20 ROLLS** **1 kotúčik iba 0.35 €**

**CENOVÝ
HIT**
6.89



**PARKSIDE
PERFORMANCE**

Pánske rifle
kus

aj online
UŠETRITE'
-27 %
12.99

*v porovnaní s cenou TV 12.99 € (12.99 € na 88 €)



Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru a leničku platí od 12. 1. do 18. 1. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Dobrý maštrný v obvyklom množstve.



 **TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

**EURO
JACKPOT****HRAJ O JACKPOT
AŽ DO VÝŠKY****120 000 000 €****HRAJ
ZODPOVEDNE 18+**

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

Najmodernejšie interiérové štúdio

 Dokonalý domov

Otvárame už
12.1.2026

Interiérové dvere so zárubňou v cene*

Na výber sú moderné a odolné
povrchové úpravy 3D a CPL,
ktoré zaručujú **dlhú životnosť**.



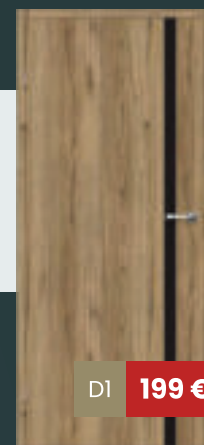
A1 od **220 €**



B1 od **250 €**

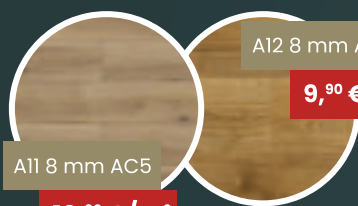


C1 **230 €**



D1 **199 €**

Laminátové podlahy click



A12 8 mm AC4

9,90 €/m²

A11 8 mm AC5

10,90 €/m²

SPC kompozitné

podlahy click s integrovanou podložkou
a s 4V hranou.

SKLADOM LEN U NÁS



B11 5 mm AC4

21,99 €/m²



B12 5 mm AC4

Herringbone

SPC Vinylové podlahy click

C11 5,3 mm AC5

C12 5,3 mm AC5

22,99 €/m²

Plank

Certifikované vchodové bezpečnostné dvere

Elegante Dub svetlý

529 €

S MONTÁŽOU

**TOP
CENA**



Najširší výber obkladov
dlažieb, sanity a iné.

Návrh a vizualizácia
kúpeľne **ZDARMA**

v prípade že sa rozhodnete pre
nami vytvorený návrh vašej
novej kúpeľne

www.dokonalymdomov.eu | predajna@dokonalymdomov.eu | 0917 379 908



Navigovať

Oskenujte kód a získajte trasu
k Dokonalému domovu
Nižná brána 2677, Kežmarok

Ceny sú uvedené v eurách s DPH.
Za prípadné tlačové chyby nenesieme zodpovednosť.
*platí pre zárubňu o hrúbke 80 – 100 mm



Dokonalý domov

Nechcela som si dávať za rok zase to isté predsavzatie.

Helena (60)

Pridajte sa aj vy medzi viac ako 270 000 bývalých fajčiarov, ktorí odložili cigarety a urobili zmenu.

vasdovod.sk

Aký bude váš dôvod?

Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním tabakových a nikotínových výrobkov, je úplne prestať tabakové výrobky a výrobky s obsahom nikotínu užívať.

Skutočný spotrebiteľ, ktorý bol za svoju účasť v kampani odmenený.

UNSMOKE
YOUR WORLD

PHILIP MORRIS
SLOVAKIA

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Historický poklad v centre Ružomberka, takmer 100-ročný Hotel Kultúra****

Kongresový hotel s výbornou dostupnosťou
autom aj peši, ponúka moderné priestory:

Naskenujte QR kód
a zistíte viac:



- ✓ 84 lôžok a 6 konferenčných miestností s kapacitou 200+ osôb
- ✓ najväčšie wellness v meste (adult friendly)
- ✓ parkovanie hneď pri hoteli
- ✓ átrium siahajúce do výšky 5 poschodí
- ✓ ideálny na rodinné aj firemné podujatia

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii
do 30.01.2026 a nie je platná
s inými kampaňami alebo
ponukami.

+421 918 913 016

repcia@hotelkultura.sk

www.hotelkultura.sk

91-0094

0800 162 162

www.stannah.sk

91-0002

Ekologické čistenie fasád
PATENTOVANOU TECHNOLOGIÍOU

BEZ WAPKY
BEZPLATNÁ UKÁZKA

BOMBA
FASÁDA

www.bomba-fasada.sk
+421 905 148 393
info@bomba-fasada.sk

68-001

REGION
PRESS

WWW.REGIONPRESS.SK

čujte.sk

Ekológovia našli spôsob
záchranu stromov
pred lykožrútom

www.cujte.sk

zof/foa - bezbarva prihlavy

BUĎTE NA OČIACH AJ V ROKU 2026

Vyskúšajte čím skôr
ÚČINNÚ
REKLAMU
v najčítanejšom týždenníku na Slovensku
ĽUBOVNIANSKO

Týždenne až v 12 940
domácnostiach

OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA JANUÁRA

ECO Energy info@ecoenergy.sk www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

60L AKU

4790€*

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti

...nečakajte kým zdražieme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhle a drevo
užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
vhodné pre radiátory
pracuje aj pri teplote -25°C
10kw verzia vykúri 180m2

Galmet

*pláti po verzii 10kw

24-0006