

# BRATISLAVSKO západ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 106 540 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Chystajú komplexnú pomoc pre osamelých rodičov

Osamelí rodičia na Slovensku získajú novú formu komplexnej pomoci, ktorá im pomôže prekonať náročné životné situácie a zabezpečiť lepšie podmienky pre ich rodiny. Informovalo o tom Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR, ktoré pripravilo Pilotný projekt v spolupráci s organizáciami zaoberajúcimi sa pomocou osamelým rodičom.

V poradniach komplexnej pomoci sú klientom k dispozícii odborníci z rôznych oblastí, vrátane psychológa, právnik, ekonóm a sociálneho pracovníka, avšak novinkou budú dve nové pracovné pozície, a to sprievodca osobnou skúsenosťou pre osamelých rodičov a manažér prípadu. Sprievodca osobnou skúsenosťou bude zohrávať kľúčovú rolu pri motivovaní osamelých rodičov, pričom táto podpora bude založená na vlastnej životnej skúsenosti. „Je to veľmi dôležité, lebo motivácia a pochopenie z vlastnej skúsenosti dokáže otvoriť cestu k riešeniam,“ poznamenal minister práce Erik Tomáš s tým, že manažér prípadu bude mať za úlohu spracovať konkrétnu situáciu každého klienta a nastaviť pre neho individuálny program podpory na mieru, ktorý môže zahŕňať právnu pomoc, napríklad pri vybavovaní pozostalostných záležitostí alebo oddlžení rodiny, psychologickú podporu či pomoc pri hľadaní zamestnania.

„Cieľom nie je len poskytovanie rôznych služieb, ale aj praktická pomoc, ktorá osame-

lým rodičom umožní zlepšiť životnú situáciu a zvýši ich samostatnosť. Projekt je navyše unikátny aj vďaka spolupráci štátu s mimovládnyimi organizáciami, ktoré dlhodobo pomáhajú osamelým rodičom,“ priblížil rezort práce, sociálnych vecí a rodiny a doplnil, že ministerstvo tak prevzalo know-how od organizácií ako nezisková organizácia Jeden rodič a Centrum Slniečko a občianske združenie My mamy. Podľa ministra Tomáša ide o spojenie praxe a štátneho systému, ktoré vytvorí efektívnu a udržateľnú pomoc pre cieľovú skupinu.

„Zapojenie do programu bude dobrovoľné, čím sa zároveň posilní motivácia osamelých rodičov aktívne pracovať na zlepšení svojej situácie a zároveň sa minimalizuje riziko zneužívania pomoci. V rámci projektu bude poskytovaný motivačný príspevok, ktorý bude vyplácaný z eurofondov a jeho výška bude závisieť od počtu detí v rodine – 100 eur mesačne na jedno dieťa, 150 eur na dve deti a 200 eur na tri a viac detí,“ objasnilo ministerstvo a dodalo, že tento príspevok má slúžiť ako podpora, kým sa osamelý rodič aktívne zapája do ročného programu v rámci národného projektu.

Ministerstvo práce plánuje zabezpečiť všetky potrebné kroky na to, aby poradne komplexnej pomoci mohli od 1. februára 2026 začať poskytovať ročný poradenský program pre osamelých rodičov.

» [ren](#)

### NAŠE SLUŽBY PRE VÁS:

- renovácia dverí
- kľučky, zámky, sklo
- servis vstavaných skriň
- renovácia vstavaných skriň

obhliadky: 0905 605 934  
prevádzka: 0948 288 791

Odeská ulica 75, 821 06 Bratislava  
[renovacia@renovacia-dveri.eu](mailto:renovacia@renovacia-dveri.eu)  
[www.renovacia-dveri.eu](http://www.renovacia-dveri.eu)

- sťahovanie • likvidácie
- výnos • prenos nábytku

»»» ŽŤP, dôch. -10% «««



**Slovenská Grafia a.s.**

**Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava**

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



**PRIJME IHNEĎ**

- **TLAČIAROV**
- **KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV** (m/ž)

**Mzda: min. 1 450 € - 2 100 €** od skúseností a zručností uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby** (m/ž)
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

**Mzda: min. 1 210 € - 1 600 €** od skúseností a zručností uchádzača

**Požiadavky:**

- zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
- vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

Mzda vrátane príplatkov do 250 € a základnej zložky mzdy od 700 € - 1000 €

- **VEDÚCI ODDELENIA ENERGETIKY** (m/ž)

**Mzda: min. 2 000 €** od odborných schopností uchádzača

Základná zložka mzdy 1080 €

- **ŠPECIALISTA PODPORY EKONOMICKÉHO SYSTÉMU NAV A INÝCH ERP** (m/ž)

**Mzda: min. 1 800 €** od odborných schopností uchádzača

Základná zložka mzdy 1080 €

**Benefity: 13. a 14. mzda**

- každoročné zvýšenie mzdy • mimoriadne a jubilejné odmeny
- hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

**Blížšie informácie:**

tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,  
e-mail: [kariera@grafia.sk](mailto:kariera@grafia.sk), [www.grafia.sk](http://www.grafia.sk)

**SUPER CENA**



**ZEETEX** 245/45 R18 100V  
WH1000

**69,90 €**

V PNEUSERVISOCH  
**MIKONA**  
www.mikona.sk

**VÝKUP KROJOV**

a ich súčastí, kašmírové,  
merínové a tibetové sukne,  
zásterky, šatky a mince

**0908 627 952**  
[stavaj.peter@gmail.com](mailto:stavaj.peter@gmail.com)

**KÚPIM ORNÚ PÔDU** aj podieľy

Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

☎ 0950 713 550

**JOŽOVCI**

0911 107 792  
0903 594 868

**NEVYHADZUJTE KNIHY  
DARUJTE ICH NÁM**  
0907 701 786



TIP NA DARČEK

## Nízkootáčkový odšťavovač

ovocia a zeleniny UNIZDRAV

**119,00 €**


## ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY

24 HODÍN

### Polohovacia posteľ

elektrická s matracom Home

**1 399,00 €**


24 HODÍN

### Nočný stolík MEDIK

plast, modrý

**99,00 €**


24 HODÍN

### Elektrický invalidný vozík

AIRWHEEL H3TS

**1 690,00 €**


TIP NA DARČEK

### Relaxačné polohovacie kreslo

COMFORT, funkcia masáže, výhrevu

**269,00 €**


TIP NA DARČEK

### Pončo do dažďa

UNIZDRAV

**39,90 €**


TIP NA DARČEK

### Kórejská kozmetická maska

na tvár s kolagénom, 30 ml

**2,90 €**


TOP PRODUKT

### Tlakomer UNIZDRAV

s hlasovým výstupom

**21,90 €**


TIP NA DARČEK

### Vyhrievacia očná maska

grafénová technológia

**25,90 €**


TOP PRODUKT

### Horské slnko UNIZDRAV

domáce tvárové solárium

**139,00 €**


TIP NA DARČEK

### B-komplex Forte

UNIZDRAV, 50+10 kapsúl

**4,90 €**


## Najväčšie zdravotnícke potreby v Bratislave

Ivanská cesta 4337/2

Telefón: 02/222 009 31,

Mobil: 0903 942 779

Otváracie hodiny: Po–Pi: 8:00 – 17:30

So: 9:00 – 13:00

 NAJŠIRŠÍ SORTIMENT ZDRAVOTNÍCKYCH POMÔCOK V PREDAJNI A NA E-SHOPE [WWW.UNIZDRAV.SK](http://WWW.UNIZDRAV.SK)

# NAVŠTÍVTE VIANOČNÉ TRHY V OBI!



dostupná od 7. 11.



**3,79** ks

**VIANOČNÁ HVIEZDA  
(POINSETTIA)**

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

~~9,99~~  
**-10 %**  
**8,99**

**ANJELSKÉ ZVONENIE ZLATÉ**

Anjelské zvonenie zlaté pr. 130 × 270 mm.  
OBI č. 4414694



~~13,79~~ od  
**-20 %**  
**10,99** od

**ZÁVESNÁ HVIEZDA SATURNUS**

Závesná hviezda, biela, pre 1 žiarovku s páčicou E14, max 25 W,  
45 × 45 × 15 cm, dostupný aj pr. 75 cm. OBI č. 1671262 a i.

~~40,99~~  
**-26 %**  
**29,99**

**STOJAN NA VIANOČNÝ STROMČEK**

OBI Basic Stojan na vianočný stromček pre stromčeky  
do výšky 220 a pr. kmeňa 11 cm. OBI č. 5326517



## Len vo vašej OBI predajni

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

Platí od 11.11 do 30.11.2025 alebo do vypredania zásob.



**Aplikácia heyOBI**

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

 obchodník  
roka 2024  
cena verejnosti

  
NAJDŮVERYHODNEJŠIA  
ZNAČKA  
2024

**OBI**

**DOKÁŽETE ČOKOL'VEK**




# PRIDAJ SA K NÁM

v tvojom meste  
či obci



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

 [job@slposta.sk](mailto:job@slposta.sk)

 02/59 393 435

 02/59 393 211

# Benefits



- ▶ 37,5 hod. týždenný pracovný čas
- ▶ príspevok na dopravu a ubytovanie
- ▶ príspevok pri dlhodobej PN
- ▶ príspevok na prvého dieťa
- ▶ letné tábory pre deti
- ▶ zľavy na produkty a služby
- ▶ MultiSport karta
- ▶ zázemie veľkej spoločnosti a ďalšie

## Naše pozície:

- ▶ poštový doručovateľ
- ▶ priehradkový zamestnanec
- ▶ triedič zásielok
- ▶ zamestnanec poštovej prepravy
- ▶ poštový zamestnanec
- ▶ vodič nákladného automobilu (C, C+E)
- ▶ dispečer poštovej prepravy



## Čo požadujeme:

- ▶ bezúhonnosť
- ▶ zdravotnú spôsobilosť
- ▶ minimálny vek 18 rokov
- ▶ adekvátne vzdelanie k pracovnej pozícii



Mzdové podmienky voľných pracovných pozícií získate prostredníctvom kontaktov na prvej strane alebo na [kariera.posta.sk](https://kariera.posta.sk).

Bezplatný týždenník

**BRATISLAVSKO**  
západ

EV 6238/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Martinčekova 17  
BRATISLAVA  
bratislavsko@regionpress.sk

INZERCIA

Zora Kováčová 0905 719 132  
Edita Schubertová 0910 922 916  
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri

DISTRIBÚCIA (106.540 domácností)

Každý týždeň: Dlhé Diely, Karlova  
Ves, Dúbravka, Lamač, Petržalka, De-  
vínska Nová Ves, Devín, Horský park,  
Žáhorská Bystrica, Rusovce, Jarovce,  
Čunovo, Koliba, KramáreVydavateľ nezodpovedá za obsah a  
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-  
kovú úpravu.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-  
de, 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-SĀLIANSKO
HC	30.330	HĀHOVECKO-SEREĀDSKO
KM	16.450	KOMĀRNĀNSKO
LV	30.580	LEVICĀKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NĀTRIANSKO
NK	35.050	NOVOZĀMOCKO
PZ	22.970	PEZĀNSKO
PN	41.870	PIĀSTĀNSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICĀKO-SKĀLICĀKO
TO	41.930	TOPOLĀCIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TREĀŇĀNSKO-DĀCA-IL
TT	49.930	TRĀNAVSKO
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BĀNSĀKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LĀPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	ĀLUĀENĀCKO-VĀK-PT
MT	38.570	MĀRTĀNSKO-TR
OR	34.980	ORĀVSKO-DĀK-NO-TS
PB	33.590	POVĀŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIĀVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DĀKA
ZH	26.880	ŽĀRSKO-ZC-BS
ZA	50.780	ŽĀLĀNSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARĀDEJOVSKO-SĀK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	LĀBOVĀNIANSKO
MI	31.260	MĀCHĀLOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPĀRADSKO-KĀ
PO	49.940	PREŠOVSKO-SĀ
SN	32.540	SĀPIŠKO-LE-GL

## Duševné zdravie na školách má zlepšiť metóda všímavosti

Žiaci v celej Európe čelia znepokojujúcemu nárastu problémov s duševným zdravím. Riešenia v oblasti duševného zdravia sa snaží do slovenských škôl priniesť Centrum environmentálnej a etickej výchovy (CEEV) Živica a jej vzdelávací program Komenského inštitút v prostredníctvom metódy všímavosti (mindfulness).

V prieskume HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) z roku 2022 vyplynulo, že na Slovensku pociťujú dievčatá v tínedžerskom veku výrazne vyššiu mieru stresu a úzkosti ako chlapci. Kým u dievčat až polovica zažíva stres viac ako raz za týždeň, u chlapcov podobné pocity zažíva 35 percent. V porovnaní s inými krajinami slovenskí žiaci a žiačky vo veku 15 rokov uvádzali až o 10 percent vyššiu mieru stresu a úzkosti, ako bol medzinárodný priemer štúdie.

Výsledky testovania PISA z toho istého roku pritom poukázali na silný vplyv duševnej pohody žiakov na ich akademické výsledky. Školáci, ktorí dokázali lepšie ovládať svoje emócie alebo boli odolnejší voči stresu, dosahovali v priemere o šesť testovacích bodov lepšie výsledky ako ich rovesníci s nižšou mierou seba-regulácie. Schopnosť učiť sa a emócie sú úzko prepojené. CEEV Živica sa v rámci medzinárodného projektu Wellbeing na školách snaží posilniť odolnosť a duševnú pohodu detí a učiteľov v školskom prostredí prostredníctvom metódy všímavosti. Ide o súbor relaxačných

nástrojov a techník, ktoré pomáhajú znižovať úzkosť a stres.

„Technikami všímavosti sa podporuje koncentrácia a pamäť, znižuje sa pocit úzkosti a konflikty v kolektíve a podporuje sa empatia, motivácia a spolupráca. Pridanou hodnotou projektu je využitie praktických výstupov, konkrétne príručky pre učiteľov a mobilnej aplikácie, ktoré učiteľov a žiakov prevedú cvičeniami všímavosti, a to priamo v triedach. Benefitom je tiež základný výcvik všímavosti pod vedením odborníčky na túto tému a mentorská podpora v téme mindfulness, aby mohli byť učitelia ambasádormi všímavosti vo svojej škole,“ objasnila programová manažérka Komenského inštitútu a psychologička Zuzana Labašová. Do pilotnej fázy na Slovensku sa čoskoro zapoja tímy učiteľov a školských psychológov z Nitry, Novák, Pezinku, Prešova, Zvolena a obce Pliešovce. Priamo so svojimi žiakmi potom v školách otestujú mobilnú aplikáciu a metodiku, ktoré vznikajú v rámci projektu.

Projekt, ktorý potrvá do októbra 2027, vedie Masarykova univerzita (Česká republika) v medzinárodnej spolupráci s partnermi z Grécka, Slovenska a Írska. Fínska univerzita Jyväskylä následne otestuje vplyv týchto techník na duševnú pohodu žiakov. Vďaka financovaniu z programu Európskej únie Erasmus+ budú všetky vzdelávacie nástroje a mobilná aplikácia bezplatne prístupné pre verejnosť na stránke [www.wellbeinginschools.eu/sk](http://www.wellbeinginschools.eu/sk).

» ren

## Trnavská nověna sa koná už viac ako tristo rokov

V Trnave sa začalo jedno z najvýznamnejších náboženských podujatí roka - Trnavská nověna a potrvá do 21. novembra. Toto podujatie, konajúce sa v Bazilike sv. Mikuláša, patrí k najstarším duchovným tradíciám na Slovensku a každoročne do mesta priláka tisíce návštevníkov. Jej ústredným bodom je zázračný obraz.

Trnavská nověna sa v meste koná už viac ako tristo rokov a pripomína záchrany Trnavy pred morovou epidémiou v 17. storočí. Na počesť týchto udalostí nesú veriaci počas nověny mestom obraz Panny Márie Trnavskej, ktorý je bežne umiestnený v kaplnke Baziliky svätého Mikuláša. Procesia nesie ni obraz mestom je hlavným momentom nověny.

Podľa Alexandra Prostináka, riaditeľa Oblastnej organizácie cestovného ruchu Trnava Tourism je Trnavská nověna jedinečným vyjadrením podstaty nezameniteľnej tradície mesta. „Je neopísateľná, ako tristo rokov staré udalosti a príbeh, ktorý stojí za Trnavskou nověnou, znova a znova privádzajú ľudí do Trnavy.“

Počas deviatich dní sa v bazilike tento rok uskutočnia viaceré sväté omše, denne o 6.30, 8.00, 10.00, 16.00 a 18.00 hodine, ako aj stretnutia s významnými kazateľmi zo Slovenska a zahraničia. V sobotu 15. novem-

bra o 11.30 hod. bude pripravená aj omša v maďarskom jazyku. Jedným z vrcholov podujatia bude tradičná procesia mestom v nedeľu 16. novembra po svätej omši o 9.30 hodine. Hlavným celebrantom bude žilinský biskup Tomáš Galis.

Medzi významných hostí tohtoročnej nověny patria apoštolský nuncius Nicola Girasoli, rektor nitrianskeho seminára Marián Dragúň, gréckokatolícky arcibiskup a eparchiálny biskup vладыka Cyril Vasil, český psychiater a spisovateľ Max Kašparů, generálny vikár Banskobystrickej diecézy Branislav Koppal a ostravsko-opavský biskup Martin David.

Vďaka obrazu milostivej Panny Márie sa Trnava stala známym pútnickým miestom, do ktorého prichádzajú veriaci. V roku 2008 bola vyhlásená Bazilika sv. Mikuláša za Mariánske pútnické miesto Trnavskej arcidiecézy. Zázračný obraz slziaci krvavé slzy si ročne prídajú pozrieť viac ako šesťnásťtisíc návštevníkov.



zdroj foto Región Trnava

» ren

**HĀLBKOVĀ** Karol Mikláš  
**TEPOVANIE**  
sedačky, posteľe,  
koberce, kožené sedačky  
[www.tepovaniemk.sk](http://www.tepovaniemk.sk)  
tel.: 0949 85 11 10

**UMĀYVANIE OKĀEN**  
UPRĀTOVANIE **Vysoká kvalita**  
**TEPOVANIE**  
**MĀLIARSKĀ PRĀCE**  
[www.topservis-bratislava.sk](http://www.topservis-bratislava.sk)  
**0908 437 079**  
Ing. Kuboška Ouašun

**Nové strechy**  
plechové, škridlové,  
hydroizolácie,  
oplechovanie  
kominov a výmena rín  
**ZĀVAVA 10%**  
**0944 091 085**

**PALĀVOVĀ DREVO**  
POLĀNIKA BUK, DUB, HRĀB,  
SMREKOVĀ PEĀLETY  
Ku každej objednávke  
hodnotný darček  
[www.palivovedrevo.sk](http://www.palivovedrevo.sk)  
**0917 649 213**

**PRĀJMEMĀ PRĀCOVNĀKOV SBS BRATISĀVA**  
Práca v stabilnej spoločnosti  
Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť  
[corado@corado.sk](mailto:corado@corado.sk)  
**0902 582 140**

**REZANIE BETĀNU**  
KRĀTKĀ ĀKĀCĀIA DOBA  
DLHORĀĀNĀ SKŪSENOSTĀ  
otvory do panelu  
jadrové vrtanie otvorov  
statische posudky  
odvoz odpadu  
**0908 447 006**  
[www.jadrovevrtanie.sk](http://www.jadrovevrtanie.sk)

### Riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA
- 3 DOMĀCNOŠĀ, NĀBYTOK
- 4 DOM A ZĀHRĀDA
- 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
- 6 HOBBY A ŠPORT  
»Kúpim staré hodinky prim 0905 767 777  
»ODKUPIM STĀRE MINCE A BANKOVKY 0903 868 361
- 7 DEĀTOM
- 8 DARUJEM
- 9 ZOZNĀMENIE
- 0 RĀZNE

### Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. Ā. 8866 v tvare RP (medzera) BZ (medzera) Āislo rubriky (medzera) Text inzerátu.

PrĀklad:  
RP BZ 7 PredĀm hĀbkový modrý koĀik. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätou SMS, ktorú VĀm vyĀituje VĀš mobilný operĀtor.

Cena spätnej SMS (vrĀtane DPH):  
• Text do 50 znakov 1 Ā  
• Text do 100 znakov 2 Ā  
• Text nad 100 znakov 3 Ā

- Āisla rubriky:**
- 1 - Auto-Moto
  - 2 - Elektro, technika
  - 3 - DomĀcnosť, nĀbytok
  - 4 - Dom a zĀhrada
  - 5 - Zverinec, drobnochov
  - 6 - Hobby a šport
  - 7 - DeĀtom
  - 8 - Darujem
  - 9 - Zoznamenie
  - 0 - RĀzne

KomerĀne inzerĀty, pozvĀnky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade zĀujmu o zverejnenie tohto typu inzerĀtu kontaktujte naších obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinĀch v iných regiĀnĀch. V takom prípade nahraďte písmena „BZ“ v texte Vašej SMS kĀdom novĀn, ktorý nĀjĀdete v tĀrĀži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpeĀuje ELET s.r.o.)

# Jedlé gaštaný pre zdravé srdce, mozog i kosti

## Je tu sezóna gaštanov

Vôňa pečených gaštanov sa nám už tradične spája s jesenným a zimným obdobím a najčastejšie si ich vychutnáваме na vianočných trhoch. Pripraviť si túto skvelú pochúťku však môžeme aj doma, jedlé gaštaný použiť pri výrobe veľmi chutných dezertov. Prinášame tipy, ako sa to podarí.

Gaštaný sú plody gaštana jedlého. Majú lahodnú, jemne sladkú chuť a sú bohaté na živiny. Zakúpiť si tieto plody môžeme v obchodoch. Ak by sme si chceli nazbierať gaštaný sami, na Slovensku nájdeme zopár lokalít kde rastú.

### Účinky na zdravie

„Gaštaný sú zdrojom vitamínu C a vitamínov skupiny B. Taktiež sú zdrojom minerálov ako draslík, meď a horčík. Navyše sú bohaté aj na vlákninu,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. „Gaštaný prispievajú k podpore zdravého srdcovo-cievneho systému tým, že draslík a horčík pomáhajú regulovať krvný tlak. Konzumáciou gaštanov podporíme zdravú funkciu mozgu, keďže sú bohaté na vitamíny skupiny B, ktoré sú priamo spojené so

u osôb na ne citlivých spôsobí tráviace problémy, ako podráždenie žalúdka či nevoľnosť, alebo iné komplikácie, najmä u ľudí s ochorením pečene alebo obličiek. Preto je lepšie ich tepelne upraviť,“ odporúča odborníčka.

### Spracovanie

Pečené jedlé gaštaný sú veľmi obľúbené, môžete ich však tiež kandizovať či variť. Po tepelnej úprave ich môžete pridávať do šalátov, plniek, polievok a dezertov.

### Upečte si gaštaný

Poznáme viacero spôsobov, ako pečené gaštaný pripraviť. Niektorí gaštaný pred pečením povaria chvíľu vo vode a potom upečú, iní ich podlievajú vodou počas pečenia priamo na plechu, ďalší ich pečú nasucho.

### Recept na pečené gaštaný

Gaštaný narežte ostrým nožom na špičke do krížika. Rezy by mali byť hlboké asi 4 až 5 mm, aby sa gaštaný po upečení dali dobre ošúpať. Takto narezané ich vložte do hrnca, zalejte studenou vodou, pridajte môžete aj trochu soli a dajte variť. Keď voda chvíľu vrie, gaštaný odstavte zo sporáka a



Gaštaný sú plody gaštana jedlého.

*zdroj foto SalvatoreMonetti pixabay*

### Postup:

Piškóty pomocou valčeka rozdrvíme na prášok. Gaštanové pyré rozlačíme vidličkou a vložíme do misky. Pridáme k nemu podrvené piškóty, vanilkový aj práškový cukor, roztopené vychladnuté maslo a rum. Zmes zmiešame tak, aby nám vzniklo pevné cesto, z ktorého vytvárame guľôčky. Pokladáme ich na plech vystlaný papierom na pečenie a prelejeme polevou tenkými pramienkami.

Poleva: Smotanu zahrejeme na sporáku, vložíme kocky čokolády a necháme roztopiť.

### Náš tip:

Po zaschnutí polevy, povkladáme guľôčky do papierových košíčkov.

### GAŠTANOVÁ ROLÁDA

#### Suroviny:

**Na cesto:** 5 vajíčok, štipka soli, 120 g práškového cukru, 50 ml rastlinného oleja, 80 g polohrubej múky, 50 g kakaa

**Na plnku:** 250 g gaštanového pyré, 250 ml smotany na šľahanie

Na polevu: 100 g čokolády na varenie, 80 ml smotany na šľahanie

### Postup:

• Vajíčka si rozdelíme na bielky a žĺtky. Bielky v miske vymiešame so štipkou soli na sneh, pričom postupne pridávame aj cukor. Do tejto hmoty následne zašľaháme žĺtky. Za stáleho miešania do zmesi po troške prilievame olej. Na záver ručne vmiešame preosiatu múku a kakao. Cesto vylejeme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme pri 180 °C približne 15 až 20 minút. Upečené cesto oddelíme zrolujeme a necháme vychladnúť.

• Zmäknuté gaštanové pyré vložíme do misky a rozlačíme vidličkou. Následne prilievame postupne smotanu a miešame, kým nám nevznikne tuhý krém.

• Vychladnuté cesto rozrolujeme a natrieme do 2/3 gaštanovou plnkou. Opäť zrolujeme, zabalíme do alobalu a dáme stuhnúť do chladničky aspoň na tri hodiny.

• Čokoládu nalámeme na menšie kúsky, vložíme do misky a zalejeme smotanou. Necháme ju rozpustiť nad parou.

• Pred podávaním roládu polejeme čokoládovou polevou.

» ren



Vychutnajte si pečené gaštaný.

*zdroj foto makamukio pixabay*

správnym neurologickým vývojom a funkciou. Draslík pomáha zvýšiť prietok krvi do mozgu a podporí tak zdravie nervového systému,“ objasňuje odborníčka a dodáva, že vláknina obsiahnutá v gaštanoch pomáha hromadiť stolicu, uľahčuje jej prechod, a tak pomáha v prevencii zápchy, prispieva k pocitu plnosti, čo môže pomôcť pri regulácii hmotnosti. Tieto chutné plody môžu byť nápomocné aj pri kontrole hladiny cukru v krvi. Síce obsahujú väčšie množstvo sacharidov, avšak vláknina v nich obsiahnutá zaisťuje, že telo sacharidy vstrebáva pomaly a tým pomáha zabrániť prudkému nárastu hladiny cukru v krvi. Gaštaný sú taktiež dobré pre zdravie kostí. „Meď je mimoriadne dôležitá pri absorbovaní železa, ktoré je nevyhnutné pre rast a vývoj kostí a horčík je potrebný na podporu ich minerálnej hustoty,“ približuje MUDr. Šranková.

### Pozor!

Pamätajte na to, že surové gaštaný obsahujú vysoký obsah trieslovín. „To môže

scedťe ich. Rúru rozohrejte na 200°C. Gaštaný presypte do pekáča, ktorý ste predtým vystlali papierom na pečenie. Gaštaný pečte v rúre približne 20 až 25 minút a počas pečenia plechom občas potriasajte. Po vytiahnutí gaštanov z rúry ich zakryte utierkou a nechajte 10 minút chladnúť. Ešte teplé ich očistite, so studenými by to už nešlo.

### Náš tip:

• Dajte si záležať aj na výbere gaštanov a kupujte čerstvé a zdravé plody. Spracujte ich čo najskôr.

• Pozornosť venujte aj tomu, ako gaštaný narežete. Správne narezanie gaštanov je pri ich pečení veľmi dôležité najmä preto, aby gaštaný počas pečenia v rúre nevybuchovali.

### GAŠTANOVÉ GULÔČKY

**Suroviny:** 120 g piškóty, 250 g gaštanového pyré, 1 vanilkový cukor, 2 lyžice práškový cukor, 40 g maslo, 1 lyžica rumu, 100 ml smotany na šľahanie, 50 g čokolády



Gaštaný sa hodia na prípravu chutných dezertov.

*zdroj foto oxCoffe pixabay*

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**Stannah**




**Ponuka**  
Darček v  
hodnote až  
200,- €


## Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

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

 Pretože Stannah zmení Váš život.

\*Táto ponuka je k dispozícii do 05.12.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

 0800 162 162

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

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk



**galerica**  
ODOLNÉ SKLENÍKY  
Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
<b>GRETA TIP</b>	2 x 2 x 4 m	499 €
<b>GLORIA</b>	2,58 x 2 x 4 m	599 €
<b>GALA</b>	3 x 2 x 4 m	469 €
<b>GENIO</b>	3 x 2,07 x 4 m	499 €
<b>GARANT</b>	3 x 2,07 x 4 m	599 €
<b>GULLIVER</b>	3 x 2,07 x 4 m	669 €
<b>GOLIÁŠ</b>	3 x 2,1 x 4 m	749 €
<b>GORAL</b>	3 x 2,3 x 4 m	749 €
<b>GALINA</b>	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 [galerica.sk](http://galerica.sk)

### SOS STREŠNÉ PRÁCE

**Tesár, klampiár, pokrývač**

Pokrývačské práce  
Nové strešné konštrukcie, Opravy  
Izolácia plochých striech  
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%  
na objednávky  
prac do 31.12.

KONTAKT: +421 918 081 699

### KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí  
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597

vykupparoziaeu@gmail.com

**čujte.sk**

Čítajte nás:

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

Penzión \*\*\* Oravská horáreň  
Oravský Podzámok Vám ponúka  
nádherný pobyt „Štedré Vianoce“  
s plnou penziou a bohatým  
vianočným programom.

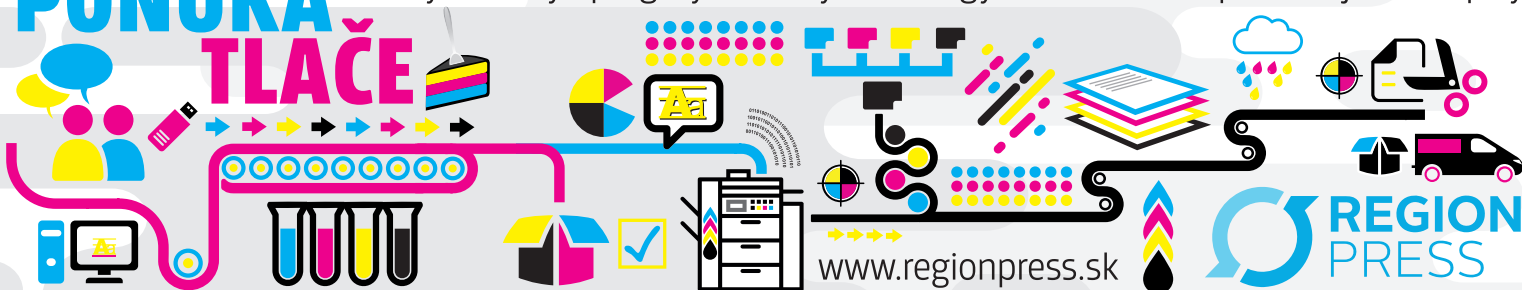
Termín: 23.12 – 27.12.2025  
5 dní / 4 noci / 1 osoba

Cena pobytu:  
296,- € / 1 nepracujúci dôchodca !!  
Ostatní v cene 396,- € / 1 osoba

Rezervácie: 0918 591 942  
info@oravskahoraren.sk  
www.oravskahoraren.sk

**PONUKA**  
**TLAČE**

letáky | vizitky | plagáty | etikety | katalógy | kalendáre | spravodaje | časopisy



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

**REGION  
PRESS**

**Oplatisa.sk**

**ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!**