

BRATISLAVSKO východ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

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 záchranu 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 nesená obrazu 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 neopísateľné, 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 vladyka Cyril Vasiľ, 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 príde pozrieť viac ako šesťnásťtisíc návštevníkov.



zdroj foto Región Trnava

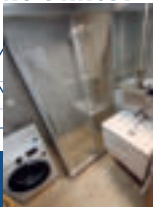
» [ren](#)

Maliarske - murárske aj menšie práce

0940 384 665 • info@maliar-murar.sk

PONÚKAM KOMPLETNÚ STAVEBNÚ ČINNOSŤ

- » rekonštrukcia bytov a domov
- » výstavba bytového jadra
- » pokladanie obkladov
- » dlažieb, podláh, zatepovanie
- » malovanie, stierky



Tel.: 0904 160 477
jaseva.praca@gmail.com

32-0079

51-0111

VÝKUP KROJOV

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

☎ 0908 627 952
stavaj.peter@gmail.com

77-0012

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely

Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

☎ 0950 713 550

08-0149

- sťahovanie • likvidácie
- výnos • prenos nábytku

»»» ZŤP, dôch. -10% «««

JOŽOVCI

0911 107 792
0903 594 868

06-0106

32-0007

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS BRATISLAVA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0902 582 140

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

☎ 0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

04-0022

SUPER CENA

69,90 €

V PNEUSERVISOCHE
MIKONA
www.mikona.sk

37-104-2

Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO
východ

EV 6239/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Martinčeková 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 (97240 domácností)

Každý týždeň: Rača, Trávka, Slova-
naft, Vrakuňa, Dolné Hony, Podunajské
Biskupice, Nové Mesto, Ružinov, Nivy,
Staré Mesto, VajnoryVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANČANSKO-ŠALIAANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NK	35.050	NOVOZÁMCKO
PZ	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLČANSKO-PE-PEN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUCĽENCKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PV	40.150	PRIEVIDSKO
ZD	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BS
ZJ	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VF-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-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 prostredníctvom metódy všímavosti (mindfulness).

V prieskume HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) z roku 2022 vyplynulo, že na Slovensku pociťujú dievčatá v tíndžerskom 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 psychologov 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.

**NEVYHADZUJTE KNIHY
DARUJTE ICH NÁM**
0907 701 786**PALIVOVÉ
DREVO**
POLIENKA BUK, DUB, HRAB,
SMREKOVÉ PELETY
Ku každej objednávke
hodnotný darček
www.palivovedrevo.sk
0917 649 213Nové strechy
plechové, škridlóvé,
hydroizolácie,
oplechovanie
kominov a výmena rín
ZĽAVA 10%
0944 091 085**UMÝVANIE OKIEN**
UPRATOVANIE
TEPOVANIE
MALIARSKÉ PRÁCE
www.topservis-bratislava.sk
0908 437 079
Ing. Kubaška Dušan**ODKÚPIME
BYT, DOM,
POZEMOK**
Môže byť aj zadĺžený.
Platba v hotovosti.
0948 107 877

Čujte.sk
Nezabudnite
si nazbierať šípky
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 spracovávať konkrétnu situáciu každého klienta a nastaviť pre neho individuálny program podpory na mieru, ktorý môže zahŕňať právnu pomoc, napríklad pri vybavovaní pozostalostných záležitostí alebo oddelení 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.

**Riadková
inzercia**

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim staré hodinky prim
0905 767 777

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

**Chcete si
podať riadkový
inzerát?**Pošlite SMS na tel. č. 8866
v tvare RP (medzera) BV
(medzera) číslo rubriky
(medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP BV 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platený spätnou SMS, ktorú Vám
vyčítuje váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 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 neuvěřujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „BV“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

NAVŠTÍVTE VIANOČNÉ TRHY V OBI!



dostupná od 7. 11.



37⁹⁹ ks

**VIANOČNÁ HVIEZDA
(POINSETTIA)**

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

~~9⁹⁹~~
-10 %
8⁹⁹

ANJELSKÉ ZVONENIE ZLATÉ

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



~~13⁹⁹~~ od
-20 %
10⁹⁹ 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.



~~40⁹⁹~~
-26 %
29⁹⁹

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

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

1
NAJDŮVERYHODNEJŠIA
ZNÁČKA
2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK



PRIDAJ SA K NÁM

v tvojom meste
či obci



www.posta.sk

 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.

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 vychutnávame na vianočných trhoch. Pripraviť si túto skvelú pochúťku však môžeme aj doma, alebo 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 špičku 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 trošku 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 roztláčime 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 vytvarujeme gulôčky. Pokladíme 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 gulôčky do papierových košíčkov.

GAŠTANOVÁ ROLÁDA

Suroviny:

Na cesto: 5 vajčiek, 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:

Vajčka 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 roztláčime 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

scedť 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 práškového cukru, 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



49,04€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

Notino.sk



45,99€

Zastrihávač Philips OneBlade
360 QP2724/31

drmax.sk



1.299,00€

Pákový kávovar Lelit Mara X
PL62X V2

Domkavy.sk



29,99€



PARKSIDE PERFORMANCE®
Smart akumulátor 20 V/4Ah

Lidl.sk



14,78€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk



1016,48€

Plne vstavaná umývačka
riadu Siemens 60 cm

Siko.sk



55,00€

Krycia plachta na traktorovú
kosačku (logo STIGA)

trtechnic.sk



29,99€



SILVERCREST® KITCHEN TOOLS
Vákuovačka SV 125 C7

Lidl.sk



39,00€

Fieldmann FZF 4030-E
elektrický záhradný vysávač

Tibi.sk



28,99€

Hranatá rajnica FLORINA
NELIO, 4L

4.home.sk



4,09€

Emos LED žiarovka
Classic MR16 , GU10, 3W (40W)

Obi.sk



24,99€
55,99€



REMINGTON Zastrihávač Edge
Personal Groomer PG6032

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €

HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €

HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €

HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Stannah

Ponuka
Darček v hodnote až 200,- €

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

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

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 ĽZP 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 kampaniami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

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

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 prác 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

0940 723 073
trofej.eu@gmail.com

čujte.sk

Čítajte nás:

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

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

PONUKA TLAČE

www.regionpress.sk

REGION PRESS

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!