



MAGAZÍN  
SPOLOČNOSTI  
KINEKUS  
ČÍSLO 8  
LETO

*leťná pohoda*

*leťo v záhradke*

- > PREDSTAVENIE PREVÁDZKY KINEKUS - ADESSO KOŠICE
- > SVET JE PLNÝ ZÁZRAKOV
- > DO DIELNE S KINEKUSOM

[WWW.KINEKUS.SK](http://WWW.KINEKUS.SK)

# DOPRAJTE SI RELAX

u nás si máte z čoho vyberať



Lehátko so strieškou  
ideálne na slnenie



Lehátko VANDA  
relaxujte vo  
veľkom štýle

POHODLNÁ  
PODUŠKA V CENE



odolný  
POLYRATAN

POHODLNÉ  
SEDÁKY V CENE

dizajn, ktorým očaríte  
Záhradný nábytok DENISA



POHODLNÁ  
PODUŠKA V CENE

prvotriedne  
spracovanie  
Hojdačka KIARA

tropické drevo  
MERANTI



tropické drevo  
MERANTI

POHODLNÝ  
SEDÁK V CENE

Lavica DIANA

klasika s úložným  
priestorom



odolný  
POLYRATAN

ideálny na balkón  
Záhradný nábytok SILVIA



tropické drevo  
TEAK

extrémne odolné drevo  
Záhradný nábytok TEREZA



tropické drevo  
MERANTI

pre dvoch tak akurát :)  
Záhradný nábytok SIMONA



tropické drevo  
MERANTI

stolík a posedenie v jednom  
Dvojkreslo TETE



jednoduchá údržba  
a výborná skladnosť

Záhradný nábytok SABINA



odolný  
POLYRATAN

v takom pohodlnom nábytku  
ste ešte nesedeli

Záhradný nábytok AMADEUS



# K OBSAH

- 04 **PREDSTAVENIE PREVÁDZKY KINEKUS-ADESSO V KOŠICIACH**  
MANŽELSTVO Z ROZUMU – VÝHODA PRE ZÁKAZNÍKA
- 08 **ZÁHRADA V LETE**  
SPRACOVANIE ZELENINY A LETNÉHO OVOCIA
- 10 **ZAVLAŽOVANIE**  
DOBRÁ RADA NAD ZLATO
- 12 **PODNIKANIE**  
SVET JE PLNÝ ZÁZRAKOV
- 13 **NAJČASTEJŠIE OTÁZKY NAŠICH ZÁKAZNÍKOV**
- 15 **PREŽILI SME**  
JARNÉ NÁKUPNÉ DNI
- 16 **SLÁVNOSTNÉ OTVORENIE NOVEJ PREVÁDZKY**  
KINEKUS UŽ AJ V POPRADE
- 18 **RADY DO DIELNE**  
A IDE SA VRTAŤ...
- 19 **RADY DO DIELNE**  
ZVÁRANIE
- 21 **ŽIVOT PO PRÁCI**  
NAJKRAJŠÍ POHĽAD NA SVET JE ZO SEDLA BICYKLA
- 23 **RADY A TIPY**  
...TO PRAVÉ LETNÉ OSVIEŽENIE
- 24 **RECEPTY**
- 25 **PODPORUJEME**  
LEPŠÍ ZAČIATOK PRE LEPŠIU BUDÚCNOSŤ

**K MAGAZÍN** ČÍSLO 8 - LETO

**VYDAVATEL:** KINEKUS, s. r. o., Rosinská cesta 13, 010 08 Žilina

**REDAKCIA:** PUBLISHING HOUSE, a. s., J. Milca 6, 010 01 Žilina, **PRODUKCIA:** PART agency, a. s.

**LAYOUT A ZLOM:** studio JAM Praha, PART agency, a. s.

**VYCHÁDZA:** jún 2015, **MIESTO VYDANIA:** Žilina

**EVIDENCIA:** MK ČRE 18345. Prípadné zmeny cien a tlačové chyby vyhradené.

## Milí priatelia,

teším sa, že držíte v rukách ďalšie číslo nášho K-magazínu. Verím, že aj vy budete trochu potešení po jeho prečítaní. Aj keď nie sme novinári, písali a pripravovali sme ho s veľkým nasadením a úctou k vám, našim čitateľom a (možno aj) zákazníkom.



Tak ako v každom čísle, aj v tomto letnom Vám chceme predstaviť ľudí z našich prevádzok a priblížiť udalosti, ktoré sme zažili a výrazne nás ovplyvnili. Pravdaže nebudú chýbať užitočné tipy nielen do záhrady, ale i do dielne a letné osvieženie pre telo aj dušu.

**Prekvapenie č.1:** KINEKUS sa dostal aj na východ Slovenska! Niežby sme tam predtým neboli, veď od roku 1992 zásobujeme predajne po celom Slovensku vrátane východu, ale teraz už zákazníci môžu vidieť celý sortiment KINEKUSU pod jednou strechou priamo **v Košiciach**. Zásľuhu na tom má tím ľudí, ktorých spojil p. Fraňo Kučera. Viac sa dozviete v článku *Manželstvo z rozumu*.

**Prekvapenie č.2:** Pre koho sú Košice ďaleko, stihli sme otvoriť predajňu aj **v Poprade**. A stálo to za to! Môže to potvrdiť zopár (1500) ľudí, ktorí sa prišli pozrieť, zabaviť aj nakúpiť práve na 1. mája.

Ak sa budeme o záhradu dobre starať, odmení sa nám mnohonásobne - chutnou úrodou, ale bude na ňu aj radosť pozrieť. Určite sa objaví aj príjemný pocit, že aj vďaka nám všetko, o čo sa s láskou staráme, rastie a rodí plody.

O tom, že *Svet je plný zázrakov*, hovorí Ján Košturiak, s ktorým sme absolvovali výnimočnú konferenciu „Podnikatelia, spojte sa!“.

Pre tých, čo neváhajú priložiť ruku k dielu, ponúkame inšpiráciu v článkoch: *A ide sa vrtáť...* a *Zváranie*.

Nie každý to má od začiatku ľahké - platí to aj pre rodiny, ktorým sa narodí zdravotne znevýhodnené dieťa. Pomáhajú im sa snažia aj vznikajúce špecializované centrá, ktoré chcú takýmto deťom zaistiť *Lepší začiatok pre lepšiu budúcnosť*.

Výnimočnosť a krásu prírody je možné obdivovať aj zo sedla bicykla, ako to tvrdí Tereza Lacková z Liptova v rubrike *Život po práci*. A že bol Pán Boh k Slovensku naozaj štedrý, sa každý môže presvedčiť napríklad aj v Slovenskom krase, kam Vás pozývame na 20. strane.

Verím, že na svoje si prídu aj krížovkári, deti pri riešení hádaniek a všetci, ktorí hľadajú krásy života nielen okolo seba, ale predovšetkým v sebe samom. Každý sme dostali množstvo talentov, preto ich hľadáme a rozvíjame nielen pre seba, ale aj pre ostatných, aby sme ich obohatili o to dobré, čo je v nás. Pomôcť nám môže aj špeciálna edícia príručiek **PRSTEŇ** a **KLÚČ**, ktoré poradia, ako hľadať a nebať sa rozvíjať to, čo do nás Stvoriteľ vložil.

Verím, že nasledujúce stránky budú pre Vás inšpiráciou a osviežením. Vďaka patrí všetkým kolegom a spolutorcom K-magazínu, ako aj Vám, ktorí nás posúvate vpred svojimi nápadmi, postrehmi, ale i kritikou posielanou na e-mail [kmagazin@kinekus.sk](mailto:kmagazin@kinekus.sk) alebo poštou na adresu **Kinekus, Rosinská cesta 13, 010 08 Žilina**. Ktorékoľvek doterajšie číslo K-magazínu si môžete prečítať alebo stiahnuť na [www.kinekus.sk](http://www.kinekus.sk).

**Kamkoľvek idete, zoberte si so sebou úsmev.**  
*Príjemné chvíle pri čítaní želá*



Ing. Štefan Súkeník

# MANŽELSTVO Z ROZUMU - VÝHODA PRE ZÁKAZNÍKA

**Ešte počas stredoškolského štúdia sníval o tom, že sa stane podnikateľom a založí si vlastnú firmu, do ktorej vloží celú svoju osobnosť a s ktorou bude žiť.**



**P**o maturite na Gymnáziu na Opatovskej v Košiciach si podal prihlášku na vysokú školu. Na prvý pokus ho však neprijali, a tak si povedal, že radšej začne realizovať svoj veľký životný sen. Volá sa Fraňo Kučera, má 40 rokov a svoju prvú firmu (živnosť) si založil pred 20 rokmi. „Začínal som vo veľkoobchode s potravinami. Zásobovali sme množstvo maloobchodných prevádzok i väčších slovenských obchodných firiem (Labaš, BALA, CBA). V roku 1999 sme veľkoobchodnú činnosť rozšírili o sortiment hy-

gieny a tzv. sezónneho tovaru, a postupne začali zásobovať aj veľké medzinárodné reťazce (Ahold, Kaufland, Carrefour), čo robíme dodnes.“

V júli 2012 firma otvorila vlastnú maloobchodnú predajňu na Južnej triede 66 v Košiciach, a to pod hlavičkou novozriadenej spoločnosti Adesso, s.r.o. „Zriadenie vlastnej maloobchodnej predajne sa ukázalo ako dobrý krok. Avšak vzhľadom na to, že výrazne prevažoval tzv. sezónny tovar (sviečky, kahance, vence, vázy, kvetináče, záhradkárске potreby, dekorácie, aranžérsky materiál a pod.) a veľké návaly sme mali napríklad na „Dušičky“ či Veľkú noc, cítil som potrebu rozšíriť ponuku o celoročné položky a hlavne sa zamerať na sortiment do záhrady a domácnosti.“

## ÚSPEŠNÝ KONCEPT

Výsledkom hľadania, diskusií a zvažovania je fakt, že spoločnosť Adesso sa v tomto roku spojila so slovenskou firmou Kinekus (so sídlom v Žiline), ktorá má nielen dlhoročnú históriu, ale ponúka aj úspešný franchisový koncept s exkluzívnymi obchodnými podmienkami, kompletne spracovaným know-how, poradenstvom, školeniami, s uceleným marketingovým a komunikačným systémom i zavedenou značkou.

„Bral som to ako obojstranne výhodné manželstvo z rozumu, s dlhoročnou perspektívou. Uvediem jednoduchý príklad - kvety, vázičky, kvetináče, sviečky, sošky, to všetko je sortiment, ktorý zaujíma najmä ženy. A tak do našej predajne chodili nakupovať buď samy alebo v lepšom prípade s manželom, ktorý zatiaľ nervózne prešľapoval pred vchodom do predajne. Vtedy sme si povedali, že je na čase urobiť ďalší krok vpred.“

A spolu s pánom Ing. Súkeníkom, majiteľom Kinekusu, vymysleli koncept, ako spojiť už existujúcu predajňu Adesso so sieťou predajní Kinekus.

„Bolo s tým veľa práce a len sám so svojimi zamestnancami by som to nevládol. Preto k nám pravidelne chodil pán Súkeník a ako skúsený „harcovník“ nám radil napríklad aj v otázkach reklamy, nápisov a pútačov a v plnej sile sa ukázala súdržnosť a spolupatričnosť predajní v sieti Kinekus. Pomáhali nám aj ľudia z ďalších pobočiek a neraz tu v Košiciach aj ostávali spať, aby sa všetko načas stihlo. Po 4 mesiacoch vyčerpávajúcej práce sa dielo podarilo a všetkým, ktorí sa oň pričínili, vrátane mojich vlastných pracovníkov, patrí obrovská vďaka!“

„Predajňa momentálne naplno funguje a dnes do nej chodia už aj muži. Ako franchisová predajňa Kinekusu totiž ponúkame aj široký sortiment železiarskeho tovaru, náradia, elektroinštaláčného materiálu, čerpadiel, potrieb pre vodárov a pod. Pomyselné manželstvo sa vydarilo - kým žena obdivuje umelé kvetiny a zaoberá sa nepreberným množstvom sviečok, vázičiek a kvetináčov, jej manžel si zatiaľ vyberá vrtáky, hmoždinky, skrutkovače, skúšačky, maticové kľúče...“

**Predajňa Kinekus - Adesso je otvorená v pondelok až piatok od 6:30 do 18:00, v sobotu od 8:00 do 16:00.** Pán Kučera ešte s riadnou dávkou humoru dodá, že kamaráti sa mu smiali, že sám si daroval veľký darček. „Štvrtého marca som mal 40 rokov a štrnásteho sme v Košiciach otvárali Kinekus.“

## NEZABÚDAŤ NA DETAILS

Predajňa sa nachádza v rozsiahlom areáli prie-



# „KÝM ŽENA OBDIVUJE A ZAOBERÁ SA MNOŽSTVOM SVIEČOK, VÁZIČIEK A KVETINÁČOV, JEJ MANŽEL SI ZATIAĽ VYBERÁ VRTÁKY, HMOŽDINKY, SKRUTKOVAČE, SKÚŠAČKY...“

myselnej zóny mesta na Južnej triede 66, v okolí nie sú žiadne obytné domy, ale pár metrov obdlaľč vedie rušná cesta i frekventovaná električková trať spájajúca centrum Košíc s viacerými veľkými mestskými časťami a sídliskami, i so železničnou a autobusovou stanicou.

„Tunajšia zastávka električky, vzhľadom na svoje umiestnenie, je zastávkou na znamenie. Kto chce vystúpiť, musí dať vodičovi signál. A my aj na túto vec upozorňujeme vo svojich letáčikoch. Myslím si, že dobrý obchodník musí myslieť na všetko. Na každý detail, na každú jednu maličkosť,“ hovorí vedúca predajne, pani Radoslava Páleníková.

Keďže základom úspešnej predajne je dobrý personál, pýtame sa na kolektív. „V maloobchodnej prevádzke je nás dohromady jedenásť (vrátane mňa). Osobne som veľmi spokojná s kolektívom, všetci sa snažia, sú k zákazníkom ústretoví.



Máme tu predavača, ktorý je u nás len tri týždne, ale je snaživý, učí sa – a to je základ. Mali sme aj ľudí, ktorí sa nechceli učiť, nezaujímali sa o prácu, a tak sa to rýchlo vyselektovalo.“

Psychológia učí, že keď zákazník vojde do predajne, hneď vycíti, ak niečo nie je v poriadku, ak medzi pracovníkmi panujú zlé vzťahy. Pani Páleníková dopĺňa, že je to naozaj tak a ona sama učí svojich spolupracovníkov, aby boli k sebe navzájom i voči zákazníkom úctiví a tolerantní, aby vždy pozdravili, odzdravili atď. „Keď zákazník narazí na namosúrenú predavačku, ktorá mu namiesto odpovede len niečo zavrčí, otočí sa a odíde. Dnes je v obchodnej sfére taká silná konkurencia, že my by sme si niečo také nemohli dovoliť.“

## VZPRUHA DO ŽIVOTA

Byť v dnešnej dobe podnikateľom dá veru poriadne zabráť. Toto povolanie si vyžaduje celého človeka. Obyčajne sa ľudia od práce odreagujúvajú svojimi koníčkami, ale... „Mojím najväčším koníčkom je zase len práca,“ pousmeje sa pán Kučera a dodá, že už aj jeho blízki si zvykli, že v robotu trávi väčšinu svojho času.

„Predtým som sa venoval aj behu (polmaratón), ale po úraze kolena už toľko nešportujem. V súčasnosti za relax považujem sledovanie futbalových zápasov a úspechov svojho 13-ročné-

ho syna, ktorý aktívne hrá futbal za MFK Košice. Denno-denne trénuje a mám z neho radosť. Som naňho hrdý a to mi dáva vzpruhu do života.“

## VÝZVA A ZANIETENIE

Pán Fraňo Kučera je veľkým lokálpatriotom a ako Košičan má radosť, že aj východoslovenská metropola už má svoj Kinekus (v čase, keď sme písali túto reportáž, vedenie Kinekusu pripravovalo otvorenie ďalšej „východniarskej“ predajne – v Poprade). Ako dodal, veľmi sa teší, že už aj na východe možno konkurovať nadnárodným reťazcom a dať ľuďom niečo nové, pekné, užitočné a najmä cenovo prístupné.

„Môj otec bol starým Košičanom, žiaľ, už nežije, mamka pochádza z Kežmarku a pracuje u nás vo firme ako hlavná ekonómka. Ťaháme to spolu už 15 rokov. A dôležité je, že nás oboch práca baví a naplňa a sme si vzájomnou oporou. A tou je pre nás aj výborný pracovný kolektív a jeho odhodlanie neustále ísť ďalej, či už v maloobchode alebo vo veľkosklade.“

A práve v tej zanietosti kolektívu vidí pán Kučera nielen veľkú výzvu, ale aj výhody pre zákazníkov, ktorým spojená predajňa Kinekus - Adesso ponúka skutočne široký sortiment tovaru, domácu kvalitu, ochotnú obsluhu a rozumné ceny. ◀

## ▶ KINEKUS - ADESSO





# OBCHODNÍK MUSÍ VEDIET PORADIŤ



V krátkej ankete sme sa opýtali predavačov, ako sa im pracuje so zákazníkmi.

## PATRÍCIA SZEPESIOVÁ

V predajni som od 12. januára, ale ako žena pracujem v tej „mužskej“ časti, teda v Kinekuse. Mám na starosti spojovací, vodo- i elektroinštalačný materiál, cín na pájkovanie, rôzne háčiky i obrazové očká. A baví ma to! Keďže predtým som pracovala ako barmanka, opatrovatelka či predavačka v McDonald's, niekto si môže myslieť, že tomu nerozumiem. Sú aj také veci, ktoré zákazník vysvetlí mne a sú veci, ktoré ja vysvetlím a odporúčam zákazníkovi a sama si už viem všeličo doma zmajstrovať. Zákazníci vysoko oceňujú, že je u nás veľký výber tovaru a vždy im dobre poradíme.

## RADOSLAV KOZUBIK

Aj keď ako muž ma viac zaujímajú povedzme skrutkovače a vrtačky, samozrejme, z času na čas zabľudím aj do časti, kde máme tovar, ktorý viac zaujíma ženy, lebo ma osloví nejaká kupujúca, ktorá potrebuje radu. A my sme tu na to. Máme rôzne, veľmi špecifické a odlišné skupiny zákazníkov (majitelia kvetinárstiev, remeselníci, ktorí pracujú na zákazku, záhradkári atď.), ktorým vyhovuje, že otvárame už skoro ráno (od 6:30). Napokon to vyhovuje aj mne, keďže v dni, keď som tu od rána, mám popoludní voľno a môžem ísť do škôlky po dcérku Radoslavu. Inak musí za mňa zaskakovať svokra.

## MARTIN SABO

Som tu len krátko (od druhej polovice marca). Veľmi ma baví práca s ľuďmi a každý deň si tu rozširujem obzor. Bol som totiž profesionálnym vojakom a s vecami, ktoré predávam, som neprišiel do styku. A tak sa sústavne učím a myslím si, že obchod, ktorého predavači by nemali záujem dopĺňať si vedomosti, dnes nemá šancu prežiť. A ešte jeden postreh - ako vojak som pracoval výlučne len s mužmi. Teraz pracujem v zmiešanom kolektíve a aj zákazníkmi sú muži i ženy. Kým ženy obdivujú kvety a vázičky, s ich manželmi sa rozprávam o vŕtaní do panelákových stien.

## > KINEKUS - ADESSO





so správnym vybavením môžete

# GRILOVAŤ

kedykoľvek!



kvalitná  
**LIATINA**  
Gril HACIENDA

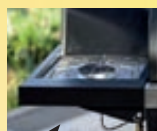


Grilovací rošt



Ražň

na každú  
**PRÍLEŽITOSŤ**



bočný horák



zabudovaný teplomer



pozrite si video



grilujte ako  
**PROFÍK**

Plynový gril

**CADAC**



Náradie na grilovanie  
s praktickou zásterou



Brikety



Drevené uhlie

bezpečné ohnisko  
**KDEKOL'VEK**



Prenosné ohnisko



www.kinekus.sk



# Záhrada v lete

Leto je obdobím, kedy si v záhradách môžeme zbierať prvé plody práce našich rúk. O tom, čo nás - záhradkárov v letných mesiacoch čaká a čo je potrebné urobiť, sme sa rozprávali so záhradkárkou Martinou Lalíkovou z Hliníka nad Váhom.

## ŠALÁT JÚL

V júli prihnojujeme najmä listovú zeleninu, ktorá bola vysadená druhýkrát. Šalát vytvára hlávky a neprekáža mu ani dlhý letný deň. Môže sa prihnojovať dusíkatými hnojivami, najlepšie hnojom od sliepok.

## CIBUĽA – CESNAK JÚL – AUGUST – SEPTEMBER

V júli - po Anne (26.7.) zberáme cibuľu a cesnak. Ale veľký pozor na vlhké počasie, ktoré je pre zber nevhodné. Cesnak hneď očistíme a necháme vysušiť. Potom ho je najlepšie zviazať

do vrkočov a zavesiť - tak vydrží najdlhšie. Nie je dobré ho šúpať od vrchných vrstiev. Nemaľ by sa ani strihať až pri hlavičke. Ja nechávam asi 30 cm dlhé stopky, ktoré sa zviažu, zavesím cesnak dolu hlavou až do prvých mrazov a potom uskladním v komore. Takto uskladnený by nám mal vydržať až do ďalšej úrody.

## PARADAJKY – PAPRIKY – UHORKY JÚL – AUGUST – SEPTEMBER

Koncom júla začne dozrievať plodová zelenina v skleníkoch a v auguste aj na hriadkach. Pri paradajkách je dôležitá zálievka. Je potrebné aj prihnojovať ich - najlepšie ekologickými pros-

VŠETKY  
PERMAKULTÚRNE  
PLODINY, KTORÉ SA  
NESADIA DO HĽBKY  
PÔDY, BY SME MALI  
V TÝCHTO MESIACHOCH  
MULČOVAŤ

## > V ZÁHRADE





## KTO ZAKLADÁ TRÁVNIK, MAL BY HO VYSIAŤ DO KONCA AUGUSTA

triedkami, chemickým by sme sa mali vyhýbať. Dôležité je zabrániť, aby na paradajky pršalo. Kto má paradajky vonku, mal by zabezpečiť minimálne fóliový prístrešok. Podobne sú na tom aj uhorky, u ktorých hrozí aj pleseň. Úrodu môžeme zberať dovtedy, kým nám to dovoľuje počasie. Paprika je síce menej náchylná a jednoduchšia na pestovanie, ale tiež je pre ňu dôležitá dostatočná zálievka. Nedostatok zálievky môže totiž spôsobiť, že plody sa nedostavia. Všetky permakultúrne plodiny, ktoré nejdú do hĺbky pôdy – zeler, paprika, paradajka – by sme mali v týchto mesiacoch mulčovať. Pôda sa zakryje vrstvou mulču – sena, slamy, štiepky.



### JAHODY

#### JÚL

Prvé ovocie, z ktorého sme sa mohli tešiť už v máji, bol zemolez. Ako druhú plodinu zberáme jahody, ktoré dozrievajú do polovice júla. Ak máme viackrát rodiace jahody, tie zberáme aj v auguste. Dbajme však na to, aby sa plody nedostali na pôdu. Najlepšie je preto mulčovať slamou, alebo senom, ktoré narozdiel od čiernej netkanej textilie pôdu nevysušujú.

### MARHULE – BROSKYNE – NEKTÁRINKY

#### JÚL - AUGUST

Od konca júla do konca augusta dozrievajú marhule, broskyne a nektárinky. Nezabúdajme na to, že letné ovocie nie je určené na skladovanie, ale na spracovanie (zaváranie, výroba džemov) a konzumovanie. Dôležitá je ochrana proti škodcom. Kto je zástancom biologickej ochrany, môže na ovocné dreviny používať lepevé pásiky. Dôležité je nepodceniť pri

ovocných stromoch a ružiach nebezpečenstvo vošiek, ktoré sú nosičmi väčšiny chorôb. Jednoduchou ochranou proti nim je vysadiť okolo stromov a kríkov žltokvitnúce letničky, ktoré lákajú lienky a tie sú prirodzenými predátormi vošiek.

### LEVANDULA

#### JÚL – SEPTEMBER

Kvitnúť začínajú aj liečivé rastliny, ktoré zbierame len za pekného počasia a sušíme v teplej, tmavej miestnosti. Kvitne aj levandula, z ktorej sa robí nielen cukor a med, ale aj rôzne dekorácie a vence.

### TRÁVNIK

#### AUGUST

Kto zakladá trávnik, mal by ho vysiať do konca augusta. Je možné ho vysiať aj neskôr, ale je tu riziko, že nebude dostatočne silný na to, aby aby prežil zimu v ideálnom stave. ◀



# zavlažovanie

## DOBRÁ RADA NAD ZLATO

Aj vy si lámate hlavu nad tým, ako správne a čo najúčinnšie zavlažovať záhradu? Ja tiež, preto som si na túto tému trochu posvietila a rada by som sa s vami podelila o pár múdrostí.



Aj keď to určite všetci viete, predsa len, na úvod si zopakujeme, akými spôsobmi môžeme zavlažovať.

### » VÝBER VHODNÉHO SPÔSOBU ZAVLAŽOVANIA

Polievanie krhľou alebo hadicou sa hodí najmä pre menšie záhradky a pre tých, ktorí zbožňujú východ slnka alebo majú radi pohyb na čerstvom vzduchu.

Ak sa vám však nechce behať po záhrade s krhľou a hadicou, prípadne vaša záhrada dosahuje alebo dokonca presahuje rozmery záhrady vo Versailles, odporúčam vám **automatický zavlažovací systém**.

A to už je tak trošku veda. Pozrime sa teda na to, ako zavlažovací systém správne nastaviť. Odpovieme si na otázky: kedy, koľko, ako a čím polievať.

## OKREM SPRÁVNEHO ČASU POLIEVANIA JE DÔLEŽITÉ AJ MNOŽSTVO VODY.

### » ZÁSADY POLIEVANIA

Základ je polievať v správnom čase. Najvhodnejší čas je skoré ráno, ešte pred východom slnka. Vtedy je zväčša chladno, bezvetrie a voda sa odparuje pomalšie. Trávnik teda prijme dostatočné množstvo vody.

Naopak, trávnik môžete zničiť polievaním počas dňa, najmä keď je horúco - každá kvapka vody môže totiž spôsobiť „popálenie“ trávnička. Okrem toho slnko aj tak odparí vodu skôr, než ju korene stihnú prijať.

V horúcom letnom období, keď je potreba zálievky vysoká, je vhodné zalievať v dvoch večerných dávkach. Prvou - večernou, krátkou zálievkou po západe slnka trávnik vzpružíme a osviežime vzduch. Druhú intenzívnejšiu dávku dodáme v noci, keď je chladnejšie, voda sa menej odparuje a rastliny ju tak lepšie využijú.

Okrem správneho času polievania je dôležité aj množstvo vody. Správna závlaha by mala prevlhčiť pôdu pod trávnikom do hĺb-

### > NA ZAVLAŽOVANIE



ky 80–120 mm. Odporúčaná denná dávka je 4–6 l/m<sup>2</sup> v závislosti od dennej teploty a množstva zrážok.

Polievať by sa malo raz až trikrát týždenne, v lete s rekordne vysokými teplotami môže byť primerané množstvo aj štyri- až päťkrát za týždeň. Každý trávnik má však iné nároky v závislosti od typu trávy, pôdy, priameho slnečného svetla a podobne. Jeho potreby najlepšie zistíte sami a to tzv. prechádzkovým testom.

Prejdite sa po trávniku, potom sa otočte a pozrite sa na svoje stopy. Ak je váš trávnik smädny, vaše stopy na ňom budú viditeľné ešte niekoľko minút. Ak je trávnik zavlažovaný dostatočne, tráva sa po chvíľke postaví.

Na zreteľ musíme brať aj ročné obdobie. Od novembra do marca sa trávnik nachádza vo vegetačnom pokoji, preto nezavlažujeme. Malé dávky vlhky dodávame v apríli a októbri, väčšie v máji a septembri, najintenzívnejšie zavlažujeme v júni, júli a auguste.

Veľmi dôležitú úlohu zohráva aj rovnomernosť závlahy. Tú možno dosiahnuť dokonalým prekryvaním jednotlivých postrekovačov. Ak chceme mať v záhrade naozaj krásny zdravý zelený koberec a zároveň sa vyhnúť zažltnutým (tzn. nedostatočne zavlaženým) miestam, nesmieme šetriť na zavlažovacom systéme. Pri použití malého počtu postrekovačov síce zdanlivo ušetríme, ale premočené miesta v kontraste s nepekými zoschnutými miestami nám za to nestoja.

## » ZAVLAŽOVACIE SYSTÉMY

Na trhu je veľký výber rôznych systémov. Nebudem popisovať návod na použitie každého systému, ale jeden ma zvlášť zaujal – „Zavlažovací systém 2 v 1“. Názov síce nie je veľmi kreatívny, ale jeho funkcia vás milo prekvapí. Je to vlastne prvý obrubník na svete, ktorý nielen oddeľuje trávnik od záhonov, ciest, chodní-

kov, ale dokáže tiež efektívne zaliať akékoľvek miesta vo vašej záhrade. Áno, vidíte dobre. Je to v podstate obrubník, ktorého pridanou hodnotou je, že vám optimálne a úsporne zavlaží okrasné aj zeleninové záhony, skleníky a menšie trávniky.

## VÝHODY TOHTO UNIKÁTNEHO SYSTÉMU

### 2 V 1 SÚ NESPORNÉ:

- estetické oddelenie trávnikov a okrasných záhonov spojené so závlahou
- jednoduchá inštalácia, nie je potrebná montáž odbornou firmou
- ľahká manipulácia oproti betónovým obrubníkom, ktoré sú ťažké, krehké a navyše nemajú zavlažovací systém
- v letných mesiacoch nehrozí spálenie trávy v okolí obrubníku od sálajúceho tepla
- zavlažovací systém má kvalitné komponenty
- nízka cena systému, hospodárnosť v spotrebe vody, efektivita zavlažovania napojením časovača
- v prípade potreby sa zavlažovací systém dá kedykoľvek ľahko rozšíriť o ďalšie komponenty
- jednotlivé postrekovače môžeme individuálne nastaviť a tiež rozdeliť do sekcií.

## AKÚ VODU POUŽIŤ?

Najčastejšie používame vodu z vodovodu, zo studne, dažďovú vodu z nádrže v kombinácii s iným zdrojom, vo výnimočných prípadoch z rieky či potoka. Je jedno akú vodu použijete, treba si však dať pozor na mechanické nečistoty, ktoré sa môžu dostať do čerpadla.

## NA ČO NEZABUDNŮŤ PRED PRVÝM JARNÝM SPUSTENÍM?

- skontrolovať tlak vzduchu v tlakovej nádobe (predídete problémom pri spustení čerpadla)
- urobiť preplach potrubia a postrekovačov (usadeniny môžu spôsobiť nefunkčnosť závlahových komponentov)

## ČO EŠTE TREBA O ZAVLAŽOVANÍ VEDIET?

- pre správny chod zavlažovania je dôležité vypracovať zavlažovací projekt
- veľmi dôležitá je aj starostlivosť o závlahový systém a aj jeho zazimovanie. O tom však niekedy nabadúce.

Tak ako, priatelia, zveríme polievanie záhrady moderným systémom alebo ideme pozorovať východ slnka s krlou v ruke?

JANA BRIESTENSKÁ



# SVET JE PLNÝ ZÁZRAKOV



**JÁN KOŠTURIAK**

**S**edím v záhrade a pozorujem prírodu. Správanie vtáčikov mi vysvetlil Mirko Saniga a porozumieť rastlinám ma učí moja manželka. Každý deň sa mi pred očami dejú zázraky – kvitnú krásne kvety, poletujú a poskakujú vtáčiky. A my namiesto toho, aby sme sa tešili z tejto krásy, našich partnerov a detí – chodíme do práce, plníme KPI, nahrávame „nezmysly“ do tabuliek a potom na servery, ktorých ukladacie priestory musíme každý rok zväčšovať, podobne ako našu produktivitu. Tento rok som začal robiť trochu iné témy seminárov – Podnikaj a ži, Ako sa zbaviť operatívny alebo Sila zjednodušovania. Stretávame sa v dvoch skupinách Podnikateľskej univerzity a Akadémie inovácií, pravidelne berieme energiu a inšpiráciu z Inovačných dní s firmou 3M a ďalšími.

A dejú sa zázraky! Ľudia sa otvárajú a hovoria o tom, že pred otázkami „čo?“ a „ako?“, si kladú tú najzásadnejšiu – PREČO? Hovoria o tom, že práca a biznis nie sú iba o peniazoch. Niektorí sa trápia, nevedia, ako ďalej a odrazu príde pomoc a všetko sa rozjasní.

Dnes bol u mňa chlap utrápený životom. Človek, ktorý buduje už takmer 25 rokov žilinský ženský futbal a hrozí mu, že príde o všetko – zdravie aj strechu nad hlavou. Poprosil som o pomoc pár kamarátov a večer som Lackovi poslal 1000 eur. Ďakoval za svoje hráčky aj za seba. Práve odchádzajú od nás manželka Šušoliakovci – Žanetka a Vlado. Majú tri malé dievčatka a chlapčeka. Podnikajú. Vydávajú knižky pre kresťanských podnikateľov v edícii Prsteň a kľúč – jednu mesačne za jedno euro. Nechápem, ako to robia, ale sú vždy usmíati, pokojní a dodávajú ľuďom okolo seba silu. Míňulý týždeň sme mali konferenciu Podnikatelia, spojte sa! Dva dni nabité energiou, počas ktorých sa viac ako 100 špičkových slovenských podni-

katelov nehanbilo a nebálo hovoriť o tom, že veria v Boha, podnikajú bez úplatkov a nikdy neopustia svoje princípy kvôli krátkodobému finančnému prosperu.

Majitelia a manažéri z vyše 100 firiem, napr. Ryba Žilina, Websupport, Anasoft, Tvrdovski, 3M, Tuli, Kinekus, HBM Pharma, Gréckokatolícka charita a mnohých ďalších hovorili o tom, ako podnikat' slušne a obohacovať svet, v ktorom žijeme. Diskusie moderoval Ján Košťuriak, ktorý hovoril o výkonnosti, výnimočnosti a vášni pri objavovaní svojho talentu a hľadaní vlastnej cesty. Daniel Hevier prispel svojím pohľadom na kreativitu, inovácie, „čierne labute“ a „antikrehkosť“ v našom živote. Mnohí účastníci boli súčasní alebo bývalí študenti Podnikateľskej univerzity.

Podpisovali sa knihy Štefana Kassaya, Daniela Heviera a Ivany Tvrdovskej, príbehy a diskusie boli úprimné a doslova nabíjali energiou celé publikum. Bolo povzbudzujúce počuť podnikateľov, ktorých firmy patria k špičke, zarábajú peniaze výnimočnými produktmi či službami a pritom zostali normálni a morálni. Majú rešpekt k svojim spolupracovníkom a podnikajú podľa Božích princíпов.

Budúcnosť Slovenska sa netvorí v centráloch politických strán ani v kanceláriách ekonomických analytikov, ale v schopnosti ľudí objavovať a rozvíjať svoje talenty, spolupracovať a vytvárať úžitok pre druhých. Lúčili sme sa v Žiline s tým, že sa o rok znovu stretne a za ten čas posunieme naše životy, firmy i Slovensko opäť o kúsok ďalej.

Pozerám hokej. Slováci vyhrali. Chce sa s nimi odfoťiť nejaká politická figúrka v kockovanom saku a štadión píska. Asi im prekáža, že sa prišiel foťiť a filmovať pri tom, k čomu sám neprispel. Začíname si uvedomovať, že náš život je naozaj náš, že je našim právom a povinnosťou rozvíjať svoj talent a hľadať vlastnú cestu. Že nepotrebujeme sprostredkovateľov – analytikov a teoretikov, ktorí nikdy nerobili to, o čom rozprávajú.

Svet je plný zázrakov. Môžeme žiť svoj život podľa seba a nemusíme robiť nikomu krovie ani otrokov. Tí, ktorí si mysleli, že nám vládnu, nevládnu ani sami sebe a dokážu zmeniť svoje názory niekoľkokrát za deň, len aby sa zapáčili masám a zostali ešte chvíľu v úrade. Majú to spočítané – skorumpovaní politici aj salónni manažéri s „powerpointmi“ a certifikátmi. Svet ocení ľudí, ktorí vytvárajú niečo nové, hľadajú svoje vlastné cesty a obohacujú ostatných. A postupne zatratí tých, ktorí kopírujú a kradnú.

Svet je plný zázrakov – nielen v májovej záhrade, ale aj v našich životoch. Víťazí láska, dobro a spravodlivosť.

**JÁN KOŠTURIAK**

## > **PODNIKATELIA**





# NAJČASTEJŠIE OTÁZKY NAŠICH ZÁKAZNÍKOV



## 1. POUŽITÍ DOSKU NA KRÁJANIE POTRAVIN VÍN PLASTOVÚ ALEBO DREVENÚ?

Dosky na krájanie potravín sa vyrábajú v mnohých tvaroch a z rôznych materiálov. Medzi najčastejšie používané a najdostupnejšie môžeme zaradiť dosky z plastu a z dreva. Ďalšie materiály používané na ich výrobu sú napríklad sklo alebo mramor. Každý druh má svoje výhody aj nevýhody a niektoré si v nasledujúcich riadkoch rozoberieme.

Drevo je prírodný materiál a k nožom je najšetrnejšie. Nevýhodou je vyššia náročnosť na údržbu. Po kúpe je vhodné dosku umyť, osušiť a jemne pretrieť nejakým jedlým olejom. Nemôžeme ich nechať namočené vo vode, ani umývať v umývačke riadu, pretože drevo je nasiakavé a mohlo by dôjsť k prasknutiu. Taktiež nie je vhodné, ak je doska väčších rozmerov vyrobená z jedného kusa dreva. Vtedy je náchylná na pokrivenie. V zárezoch dosky sa postupom času hromadia baktérie. Preto je nutné drevené dosky poriadne vyumývať, ale nepoužívať na to bežné čistiace prostriedky. Drevo totiž dokáže nasáť aj ich čistiace zložky. Ideálne je povrch posypať soľou, vydrhnúť a opláchnuť. Ďalšou možnosťou je roztok so sódou bikarbónou, prípadne s octom.

Plastové dosky sú síce o trochu menej šetrné k nožom, ich nespornou výhodou však je, že väčšinu z nich môžeme umývať v umývačke riadu i nechať odmočiť v teplej vode. Podobne ako u drevených dosiek, i na plastových sa robia zá-

rezy, v ktorých sa usádzajú voľným okom neviditeľné nečistoty a množia sa baktérie. Významnou prednosťou plastu je možnosť farebných prevedení, ktorá umožňuje jednoduchšie si rozdeliť dosky na surové mäso, chlieb, zeleninu a pod. Príliš „dorezané“ dosky by sme mali radšej vyradiť (aj v prípade drevených).

Medzi moderné druhy patria tiež dosky zo skla. Sú rôznych tvarov, motívov, niektoré sú veľmi elegantné. Dajú sa umyť horúcou vodou i v umývačke riadu. Navyše sa na nich nevytvárajú zárezy, takže sú aj maximálne hygienické. Ich hlavnou nevýhodou je, že výrazne tupia nože.

Či si vyberieme takú alebo onakú, je dôležité mať samostatne vyčlenené dosky na krájanie mäsa a na zeleninu, ovocie, chlieb a ďalšie potraviny, ktoré sa ďalej tepelne neupravujú. Pozornosť treba venovať aj sušeniu, najmä pri drevených a plastových doskách, na ktorých sa robia zárezy. Mali by sme sa vyhýbať utierkam a dať prednosť voľnému oschnutiu na vzduchu, aby sme neprenášali prípadné baktérie.

## 2. AKÝ JE ROZDIEL MEDZI PORCELÁNOM A TVRDENÝM SKLOM TANIEROVÝCH SÚPRAV?

Porcelán je keramika s prevažnou časťou kaolínu, vypalovaná pri veľmi vysokej teplote, vďaka čomu má jemnú štruktúru. Je to najkvalitnejší druh keramiky - mimoriadne stály, odolný

voči nízkym aj vyšším teplotám, dá sa použiť v mikrovlnnej aj teplovzdušnej rúre i umývať v umývačke riadu. Porcelánové súpravy sú veľmi vhodné na dlhodobé používanie.

Tvrdené, tzv. opáľové sklo, je sklo vytvrdené špeciálnym spôsobom tepelného temperovania. Tým sa stáva až 3x odolnejším v porovnaní s bežným sklom. Pritom odoláva aj náhlym teplotným zmenám - až o 135°C. To znamená, že je možné tanier z chladničky ohriať až na bod varu v mikrovlnnej rúre bez obáv, že by sa poškodil. Keďže ide o druh skla, má mimoriadne hladký, neporézny povrch, ktorý bráni prenikaniu baktérií a dlhodobo zaisťuje ľahké umývanie a hygienické používanie. ◀



OVERENÉ PRAXOU, TOTO  
PLATIL PRED 100 ROKMI.  
PLATÍ TO AJ DNES?

# 50 OTÁZOK PRE LEPŠÍ PREDAJ ZA PULTOM

POKRAČOVANIE Z MINULÉHO ČÍSLA

**Je asi päťdesiat vecí, ktoré má  
poznať každý predavač za pultom.  
Príbližime vám ich vo forme  
zaujímavých otázok. Až budete  
môcť na všetky tieto otázky  
odpovedať „áno“, stanete sa  
dobrým predavačom, ktorý bude  
mať vždy úspech v akomkoľvek  
obchode. Vyskúšajte, ako by ste  
odpovedali na tieto ďalšie tri  
otázky.**

## 28. POZNÁM TOVAR, KTORÝ NAŠA FIR- MA PONÚKA V REKLAME?

Je to veľmi dôležité, zvlášť ak ste predavačom vo väčšom obchode alebo vo filiálkovej predajni.

Inzercia a reklama sú nemalou investíciou. Vaša firma do nej vloží čas, nápad, peniaze, a potom príde zákazníčka do obchodu a vy o inzerovanom tovare nič neviete. Povie vám: „Chcela by som ten záhradný nábytok, ktorý som videla v časopise Línia,“ a vy nemáte ani poňatie, čo tam bolo. Musíte sa vypytovať alebo ponúknete zle a zákazník môže byť sklamaný.



Podobne je to aj s letákmi. Vždy sa dobre vyplatí, ak je tovar, ktorý bol uvedený v reklame, vyložený na zvláštnom mieste na pulte alebo pódiu spolu s touto reklamou a s príslušným upozornením.

Takisto je výhodné, ak upozorní predavač na tento tovar zákazníka, aj keď si už kúpil niečo iné. V takom prípade zákazník často tovar kúpi, pretože nechce zmeškať dobrú príležitosť. Reklama má podporovať predaj, ale aj pri predávaní máme podporovať účinnosť reklamy.

## 29. MÁM PREHĽAD O TOM, ČO JE VY- LOŽENÉ VO VÝKLADE?

Je to podobné ako s reklamou. Pre zákazníka je trápne, ak predavač nevie, ktorý to je hrniec, ak zákazník presne uviedol, že je vyložený vo výklade v ľavom rohu. Je nevhodné, ak musí ísť zákazník s predavačom k výkladu, aby mu požadovaný tovar ukázal.

A pritom si stačí poriadne prezrieť výklad a zapamätať si, čo v ňom vlastne je. Nie je jednoduché pekne naaranžovať výklad, stojí to veľa námahy. Hlavným účelom je, aby samotný výklad predával. Preto je v našom záujme, aby sme sa naučili aj túto pomoc využiť.

Zákazníci vedia, že do výkladu sa dávajú obvykle len dobré tovary, a preto sa tiež rýchlejšie rozhodnú pre kúpu.

## 30. VEDIEM SI ZVLÁŠTNY ZÁZNAM O TOVARE, KTORÝ JE ŽIADANÝ, ALE NIE JE V SKLADE?

Nie je to vôbec ťažké. Stačí zošit, slovník alebo len list papiera. Naľavo píšete názov tovaru, urobíte si stĺpce na dni alebo na týždne. Potom si zaznačíte čiarku do okienok vždy, keď sa na daný tovar niekto pýtal. Čoskoro získate presný prehľad, kedy a ako často sa niektoré tovary žiadajú, čo je pre účelný nákup veľmi dôležité. Ako predavač to však nemusíte robiť. Vašou úlohou je predávať. Ale vedúci vám bude veľmi vďačný, ak mu odovzdáte na konci týždňa takýto prehľad.

Pomôžete nielen jemu, ale aj sebe, lebo vedúci môže tovar objednať skôr v dostatočnom množstve, a tak budete môcť predávať to, čo zákazníci pýtajú. Ak zákazník má záujem o tovar, ktorý nie je bežne dostupný, je vhodné, ak si predavač zistí všetky podrobnosti o tovare a možnostiach dodávky a spíše záväznú objednávku s úplným kontaktom na zákazníka. Potom ju odovzdá vedúcemu na doručenie. <

# JARNÉ nákupné dni ☺

Aj tento rok sa v Kinekuse uskutočnila akcia s názvom Nákupné dni. Ide už o tradičnú udalosť, ktorú tím „kinekusákov“ usporadúva pre svojich veľkoobchodných odberateľov ako prejav vďaky za vernosť a dlhoročnú spoluprácu. V dňoch od 19. do 21. mája bolo preto v centrále Kinekusu na Rosinskej ceste v Žiline poriadne rušno, navštíviť nás prišlo približne 180 zákazníkov z rôznych kútov Slovenska. Po príchode sa mohli občerstviť kotlíkovým gulášom či inými chutnými pokrmami. Niekoľko odvážlivcov si trúfalo aj na tradičnú japonskú špecialitku – sushi. Šikovný barman Ivan Trúchly zas pripravoval miešané nápoje od

výmyslu sveta, ktoré potešili chuťové poháriky nejedného zákazníka. Vo vzorkovni Kinekusu sa odberatelia mohli oboznámiť s aktuálnou ponukou tovaru i očakávanými novinkami, v prípade potreby im pri tom ochotne radili naši zamestnanci. Pre všetkých návštevníkov bola pripravená aj ďalšia atrakcia – 5D kino – kde si mohli na chvíľku vyskúšať, aké je to ocitnúť sa vo virtuálnej realite. Počas dvoch krátkych filmov ich veru riadne ponatriasalo, opršalo i osnežilo :-)

Týmto chceme ešte raz vyjadriť všetkým našim zákazníkom vďaku za doterajšiu spoluprácu a tešíme sa na ďalšie spoločne strávené chvíle, ktoré nás čakajú! ◀





## Slávnostné Tvorenie KINEKUS POPRAD

Dňa 1. mája 2015 sme slávnostne otvorili predajňu Kinekus v Poprade. Po Košiciach ide už o druhú predajňu Kinekusu na východ od Tatier. Počas celého dňa bolo zamračené a občas aj spŕchlo, ale nepriaznivé počasie neodradilo množstvo ľudí, ktorí sa už pred otvorením zhromažďovali pri vchode do predajne. O desiatej hodine nastal ten správny čas na prestrihnutie pásky. Húfy ľudí začali prúdiť dnu a zvedavo si obzerať zaujímavý tovar všetkých „kinekusáckych svetov“ – domácnosť, záhrada, vykurovanie a náradie. Začiatok mája býva tradične spojený so sadením, a tak sa asi najväčšej pozornosti tešili pomocníci do záhrady. Okrem tohto sortimentu sa košíčky zákazníkov plnili aj potrebami pre domácnosť, remeselníkov zaujala ponuka náradia a na poschodí si celé rodiny vybrali pohodlné záhradné sedenie a hojdačky. Po nákupe sa pri východe z predajne všetci mohli potešiť z darčeka. Pripravené bolo aj žrebovanie hodnot-

ných cien. Výhercu hlavnej ceny čakal víkendový pobyt v hoteli Kukučka, ďalší výhercovia získali napr. voľné vstupy do akvaparku v Poprade. Nový Kinekus prišiel pozdraviť a obzrieť si aj primátor Popradu, Ing. Jozef Švagerko.

Pred predajňou zatiaľ prebiehal rôznorodý program. Hrala kapela Starmania, poobede vystúpil folklórny súbor. Deti využívali na šantenie nafukovací hrad alebo sa snažili loptou triafať do otvorov v bráne. Očarili ich nafukovacie balóniky aj triky kúzelníka. Mnohým pri odchode na tvárach svietili nielen šťastné úsmevy, ale aj krásne kresby. Pre domácich majstrov boli pripravené súťaže v pílení dreva, zatĺkaní klincov, žienky mohli predviesť svoje kuchárske umenie s panvicou v ruke. Pred predajňou sa pripravovali aj klobásy a živánska, takže okrem hladu po kvalitných výrobkoch mal každý možnosť zahnať aj hlad po chutnom jedle.

„Otvorenie prebehlo veľmi úspešne. Milo nás prekvapil záujem ľudí, 1500 zákazníkov

„OTVORENIE  
PREBEHLO VEĽMI  
ÚSPEŠNE. MILO  
NÁS PREKVAPIL  
ZÁUJEM ĽUDÍ,  
1500 ZÁKAZNÍKOV  
HOVORÍ ZA VŠETKO.

hovorí za všetko. Návšteva predstihla naše očakávania. Teší nás, že sme v Poprade predstavili predajňu, v ktorej ľudia nájdu všetko potrebné do domácnosti, dielne i záhrady pod jednou strechou,“ zhrnul prvý májový deň vedúci predajne, pán Slavomír Kuchár. <

### > KINEKUS V POPRADE





# MALÍ POMOCNÍCI PRI DROBNÝCH MURÁRSKYCH PRÁČACH



**Pri skrášľovaní a renovácii našich domovov sa často nezaobídeme bez drobných pomocníkov, ktorých je na trhu až neprehľadne veľa. Skúsime vám poradiť, ako a na čo používať jednotlivé druhy miešadiel.**

Miešadiel na miešanie farby, omietky, betónu a podobných hmôt sa ponúka kvantum. Bývajú dlhšie i kratšie, rôznych priemerov a tvarov, dodávané s rôznou povrchovou úpravou, s viacerými možnosťami upínania. Tvar ovplyvňuje to, ako sa správa miešaný materiál. Niektoré hmoty je lepšie premiešavať tak, že sú vtáňované od hladiny ku dnu, iné naopak – od dna k hladine. V nasledujúcich riadkoch sa vám pokúsime uľahčiť výber vhodného miešadla.

**A.** Pre dôkladné rozmiešanie farieb, lakov, ži-vice alebo lepidiel sa najčastejšie používajú oblúkové metly s krúžkom. Pri správnom miešaní nevťahujú do hmoty priveľa vzduchu a v prípade farebných hmôt vtahujú vyplavený pigment naspäť dovnútra.

**B.** Pre dôkladné rozmiešanie lepidiel na zateplovanie, hotových omietok, hmôt na stierkovanie, špárovacích hmôt a hustejších vyrovnávacích hmôt sú najvhodnejšie špirálové

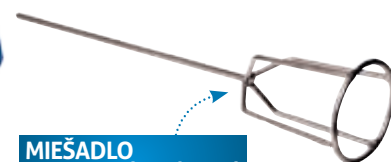
metly s dvomi ramenami. Môžu sa líšiť výškou funkčnej časti a ukončením - ploché / s kruhom.

**C.** Na materiály s vysokou viskozitou - betóny, malty, cementové a vápenné omietky je vhodné použiť špirálovú metlu pravotočivú (najčastejšie s tromi ramenami). Miešadlo sa vtáňuje do materiálu ako skrutka a miešací účinok je zdola nahor.

**D.** Na miešanie riedkych, tekutých zmesí, najmä vo väčších množstvách slúži ľavotočivé metlo. Tá tlačí materiál smerom dole, preto nestrieka von z nádob. Používa sa aj pri farbách s pigmentom a plnivom usadeným na dne nádoby, ktoré sa vďaka ľavotočivej metle ideálne premiešajú.

**E.** Pre zmesi, pri ktorých je prevzdušnenie nežiadúce, sú určené špeciálne drôtené miešadlá s metlou v tvare uzatvorenej kliečky. Medzi takéto látky patria napr. nivelizačné hmoty, tesniace materiály, lepidlá, hmoty na stierkovanie. ◀

## MIEŠADLÁ >



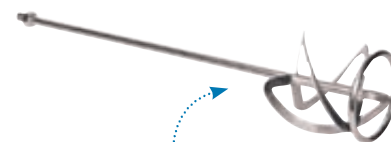
MIEŠADLO  
KLIETKOVÉ DRÔTENÉ



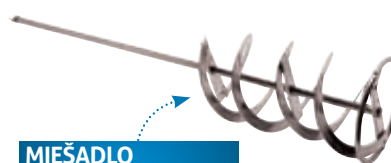
MIEŠADLO  
ĽAVOTOČIVÉ



MIEŠADLO  
OBLÚKOVÉ S KRÚŽKOM



MIEŠADLO  
PRAVOTOČIVÉ



MIEŠADLO  
ŠPIRÁLOVÉ S DVOMI  
RAMENAMI

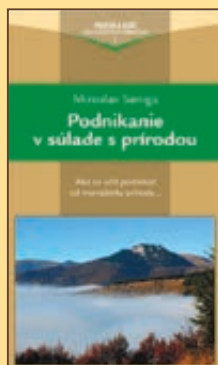


MIEŠADLO  
ŠPIRÁLOVÉ S DVOMI  
RAMENAMI

## Edícia publikácií pre podnikateľov PRSTEŇ A KLÚČ

Touto edíciou vás chceme pozvať na cestu premýšľania o tom, prečo sme prišli na tento svet a čo by sme mali na ňom vykonať. Všetci sme podnikatelia, každý z nás má **prsteň a kľúč** od Pána k spravovaniu časti jeho kráľovstva na tejto zemi. Rámec pre naše podnikanie nám dávajú vzťahy – k Bohu nad nami, k sebe samému a k ľuďom a veciam okolo nás.

Vydavateľstvo Alfa a Omega, s.r.o.  
[www.prstenakluc.sk](http://www.prstenakluc.sk) ■ tel. 0903 148 094



Pozvánka  
Konferencia Život a podnikanie  
14. júl 2015 – Diecézne centrum Žilina  
viac informácií na [www.prstenakluc.sk](http://www.prstenakluc.sk)

# A IDE SA VŔTAŤ

Mnohí to dobre poznáme. Dnes musím zavesiť obraz na stenu, uchytiť poličku aj namontovať lampu... Ale ako na to, aby polička či lampa naozaj držala na svojom mieste a zároveň nám nezostal zo steny deravý ementál?



**N**ajdôležitejšie je vedieť, do akého materiálu ideme vŕtať. Pokiaľ si nie sme celkom istí, je dobré si urobiť „kontrolnú diery“ vŕtákom s malým priemerom. Vypadávajúci materiál vám prezradí, s akou stenou máme tú časť. Potom už stačí len použiť tú správnu skrutku a „niečo“, v čom bude dobre držať. To „niečo“ sa najčastejšie nazýva hmoždinka. Avšak správne po slovensky rozperka, kotva, kotvička alebo príchytka.

Spomenieme tie najbežnejšie rozperky, s ktorými sa v domácnosti alebo na chalupe môžete stretnúť.

## BETÓN, PANEL, PEVNÁ TEHLA:

Do pevných materiálov používame štandardné hrubostenné rozperky a do nich klasické skrutky do dreva. Priemer volíme podľa zaťaženia.

Pri uchyťovaní ľahších vecí, napr. parketových líšt, si prácu môžete uľahčiť natlákačmi rozperkami. Predávajú sa už aj so skrutkami. Najprv si navŕtame diery aj cez prichytávaný materiál, vložíme hrot rozperky a potom už len zaklepeme, nemusíme ťahať skrutkovačom.

Pri montáži namáhanejších a ťažších predmetov je vhodné použiť tzv. kotvy. Ideálne by bolo poradiť sa s predajcom kotviacej techniky.

## DUTÁ TEHLA:

Pri dutých tehách je dôležité, aby hmoždina bola tzv. uzlovacia. Vo voľnom priestore si urobí uzol a drží.

## PÓROBETÓN:

Pórobetón je špecifický stavebný materiál. Je mäkký a pri stavbe sa s ním dobre pracuje, ale bežné hmoždiny v ňom nedržia. Na to slúžia špeciálne kovové príchytky s hrebeňom. Tá sa do pórobetónu doslova zahryzne a už nepustí.

## SADROKARTÓN:

Pri opravách a úpravách sa dnes už bežne stretávame s moderným stavebným materiálom - sadrokartónom. Na upevnenie ľahších predmetov používame tzv. slimáky. Sú buď z plastu, alebo z kovu.

Zavŕtavame ich priamo do steny, často bez vŕtania diery. Sadnú do nich bežné skrutky.

Do stropu sú vhodné tzv. motýľové kotvičky. Vo voľnom priestore za sadrokartónom sa pri skrutkovaní zmrstia a pevne držia.

## POLYSTYRÉN:

O zatepľovaní domov a bytov sa popísalo už dosť. Ale čo urobiť, keď potrebujeme do polysty-

rénu uchytiť len niečo ľahšie a chceme sa vyhnúť dlhokánskym a hrubým rámovým rozperkám?

Na upevnenie lampy, či vypínača sa osvedčil plastový slimák do sadrokartónu. Na ťažšie veci existuje veľmi podobná úchytka, avšak s väčším priemerom.

V prípade, že ideme prichytávať ťažké predmety, musíme použiť rámovú hmoždinu, aj so zodpovedajúcou skrutkou, ktorá má hrubší driek kvôli zaťaženiu. Bežne sa predávajú v dĺžkach až do 200 mm.

Dôležité je, aby sme vedeli dopredu hrúbku zateplenia a aký materiál je za zateplením. Podľa toho zvolíme zodpovedajúcu dĺžku a typ rámovej hmoždiny.

V prípade, že vŕtame diery do materiálu, o ktorom nič nevieme, resp. do kombinácie viacerých materiálov, napr. obkladačka a za ňou sadrokartón, sú osvedčené špeciálne hmoždiny, ktoré sa zmršťujú v akomkoľvek materiáli. Tiež je dobré sa v tomto prípade poradiť s predavačom.

Na záver - jedno zlaté pravidlo, ktoré pri vŕtaní platí vždy a všade: Dvakrát merať a raz vŕtať. Pretože z menšej diery sa väčšia ešte urobiť dá, ale naopak to už nejde. Všetko potrebné už vieme, tak hurá do práce. <

## > ROZPERKY

NATLÁKACIA



DO PÓROBETÓNU



DO SADROKARTÓNU



EXPANZNÁ



DO POLYSTYRÉNU



MOSADZNÁ KOTVA



UZLOVACIA



# ZVÁRANIE

Jedným z nástrojov, ktorý by nemal chýbať v dielni domáceho majstra, je zváračka. Občas je potrebné zvariť bránku, opraviť plot, káričku alebo urobiť ohradu pre zvieratá.

**N**a bežné domáce zváranie sa väčšinou používajú zváračky na 350 mm dlhé, truskou obalené elektródy. Doby, keď bola zváračka veľká, ťažká a komplikovane prenosná sú, okrem špecializovaných pracovísk, dávno za nami. Istou nevýhodou „trafo“ zváračiek je aj nutnosť používať rutilové elektródy. Dnes sa do popredia dostávajú invertorové zváračky, ktoré sú malé, ľahké, dajú sa dať na plece a preniesť kam potrebujeme, pritom majú dostatočný výkon na zváranie aj silnejšími elektródami. Môžeme s nimi zvärať rutilovými aj bázickými elektródami, je však potrebné si prečítať návod, aby sme pripojili elektródu na správny výstup.

Pri kúpe sa nesmieme pozerat iba na výstupný prúd, ale aj na zaťažiteľnosť zváračky. Tá býva uvedená na jej vrchnej alebo zadnej strane a udáva, ako dlho môžeme pri danom prúde zvärať pri teplote okolia 40°C. Hodnota sa vyjadruje v % pri 10 minútovom intervale. Ak je teda údaj na zváračke napr. 140A / 30%, 100A / 60%, 90A / 100%, znamená to, že pri teplote okolia 40°C môžeme prúdom 90A zvärať nepretržite 10 minút, pri 100A už iba 6 minút a 4 minúty musí zváračka „chladnúť“, pri 140A odbere je zváranie možné iba 3 minúty. Ďalších 7 minút musí invertor odдыхovať. Tieto časy sa samozrejme s nižšou teplotou okolia menia a čas práce



sa predlžuje. Napriek tomu je to parameter, na ktorý je potrebné pri výbere zváračky prihliadať.

Na zváranie pri domacom použití slúžia elektródy v hrúbkach najmä 2 a 2,5 mm, čiže s prúdom 40 – 90A. Takéto zváranie sa nazýva MMA. Dôležité je všimnúť si obal elektródy, nie všetky sú totiž vhodné pre akýkoľvek typ zváračky. Najčastejšie sa stretáme s rutilovými a bázickými obalmi elektród. Medzi výhody rutilových môžeme zaradiť menšiu citlivosť na vlhkosť obalu, ľahšie zapálenie zväracieho oblúka, lepšie sa odstraňuje truska po vychladnutí zvaru. Sú však menej vhodné na zváranie hrubých materiálov alebo tlakových nádob. Vtedy je lepšie použiť bázické elektródy, ktoré sú ale citlivé na vlhkosť, takže by sa pred použitím mali poriadne vysušiť. Tiež sú vhodnejšie na zvislé zváranie zdola nahor, sú húževnatejšie pri nižších teplotách.

Možnosť na zváranie je samozrejme viac. V dielnach domácich majstrov sa vyskytujú aj zváračky s technológiou zvárania v ochrannej atmosfére CO<sub>2</sub> (metóda MIG/MAG), aj tie, ktoré používajú netaviacu wolfrámovú elektródu

v ochrannej atmosfére inertného plynu (metóda TIG, po nemecky WIG). Nemožno zabudnúť ani na zváranie plameňom s využitím kyslíka a acetylénu. Tieto zváračky sú určené predovšetkým skúseným zväračom pre profesionálnejšie použitie.

Keďže sa pri zváraní pracuje pri vysokých teplotách, s veľkými elektrickými prúdmi i výbušnými látkami, je potrebné dbať na zvýšenú opatrnosť. Chrániť sa zodpovedajúcim odevom pred účinkami roztaveného kovu, pracovať v dobre vetranom prostredí, prípadne používať účinné odsávanie dymových splodín. Pri oblúkovom zváraní je potrebné chrániť zrak kvalitnou zväračskou kuklou so zodpovedajúcim filtrom, pri zváraní plameňom zväračskými okuliarmi. Netreba zabúdať ani na okolie zvárania, aby sa v ňom nevyskytovali horľavé látky.

Zváraním sa dá v domácnosti vyrobiť i opraviť mnoho vecí, dobrá zváračka je teda výborným pomocníkom domácich kutilov. V prípade nejasností pri výbere je najlepšie poradiť sa s odborníkmi. ◀

## ➤ K ZVÁRANIU



ELEKTRODY

SAMOSTMIEVACIA KUKLA

ZVÁRAČKA S PRÍSLUŠENSTVOM

## JASKYŇA DOMICA

## Slovenský kras

V dnešnom tipe na výlet sme sa rozhodli predstaviť juhovýchodnú časť Slovenska, konkrétne oblasť Slovenského krasu a jeho okolie. Celá oblasť je pretkaná jaskyňami, ktorým dominuje Domica.

FOTO: ING. MICHAL RENGEVIČ

Slovenský kras patrí medzi turisticky veľmi atraktívne lokality. Oblasť vápencových náhorných plošín rozoklané strmými údoliami s množstvom jaskynných systémov sa zaraďujú medzi úžasné miesta našej planéty. Slovenský kras je určite jedným z nich. Na tejto malej ploche sa nachádza viac ako 1000 známych jaskýň a priepastí. Klíma v hlbokých roklinách a tiesňavách vytvára špecifické podmienky pre rast rastlín, ktoré by sa inak v tejto oblasti nevyskytovali. Potvrdením jedinečnosti tohto územia je aj jeho zaradenie do siete rezervácií UNESCO – Človek a biosféra.

Asi najznámejšou jaskyňou Slovenského krasu je Domica. Jej dĺžka je viac ako 5 km, pričom je nadviazaná na maďarskú jaskyňu Baradla. Významná bola už v dávnej minulosti, keď sa v nej usídlili ľudia z mladšej doby kamennej, čo potvrdzujú bohaté archeologické nálezy. Časť nálezov

môžeme vidieť vo vstupnej budove. Jaskyňa je bohatá aj na výzdobu. Charakteristické pre ňu sú kvapľové štíty, kaskádové jazierka alebo napríklad guanové hrnce. Tie vznikli chemickým pôsobením trusu netopierov, ktorých v jaskyni prebýva až 16 druhov. Ďalšou zo sprístupnených jaskýň Slovenského krasu je Gombasecká jaskyňa. Jej výzdobe dominujú tenké trubicovité útvary – tzv. sintrové brčky, dlhé až 3 m. Nadšení navštevovatelia podzemných priestorov nesmú obísť ani Jasovskú jaskyňu, na ktorej stenách sa zachovalo množstvo starých nápisov a kresieb.

V blízkom okolí si na svoje prídu aj milovníci histórie. Najväčším lákadlom bol donedávna hrad zo 14. storočia, Krásna Hôrka. Keďže hrad patril k jedným z mála zachovaných hradov na našom území, dali sa v ňom vidieť unikátne historické zbierky. V roku 2012 však ničivý požiar zničil strechu a jadro hradu. Odvtedy prebieha

rekonštrukcia a z toho dôvodu je hrad pre verejnosť uzatvorený.

Nedaleko Rožňavy sa nachádza obec Betliar a v nej malebný a často navštevovaný rovnomenný kaštieľ. Expozícia v jeho priestoroch je zameraná na život a bývanie uhorskej šľachty v 18. a 19. storočí. Pri zriaďovaní expozície sa vychádzalo z pôvodného majetku a zbierok mnohých príslušníkov grófskej rodiny Andrásyovcov, ktorí v Betliari žili a pôsobili. V príslahlom parku sa na 57 hektároch stretne napríklad s unikátnym vodným systémom, ktorý sústavou umelých vodných ciest privádza vodu do troch jazier, fontán a vodopádu. Po parku sú roztrúsené aj drobné stavby, patriace k panskému majetku, bývalé hospodárske budovy, ale aj rôzne plastiky, altánky a pod. Svojou hodnotou sa park dostal na zoznam národných kultúrnych pamiatok. ◀

## ▶ TIPY NA VÝLET



KAŠTIEĽ BETLIAR

FOTO: SNM-MÚZEUM BETLIAR



JASKYŇA DOMICA

FOTO: ING. MICHAL RENGEVIČ



KAŠTIEĽ BETLIAR - PARK

FOTO: SNM-MÚZEUM BETLIAR

# TEREZA LACKOVÁ: NAJKRAJŠÍ POHĽAD NA SVET JE ZO SEDLA BICYKLA

**Najčastejšou formou aktívneho oddychu je vo všeobecnosti šport. Nielenže pomáha človeku s rozvojom jeho telesnej kondície, ale má blahodárny vplyv aj na jeho psychiku. Samotný šport je súčasťou histórie ľudí už dlhé desaťročia, samozrejme, podlieha aj aktuálnym trendom a móde.**

Ktosi raz povedal, že najkrajší pohľad na svet je z konského chrbta. Ak by sme tento výrok parafrázovali a prispôbobi modernej dobe, znel by asi takto: "Najkrajší pohľad na svet je zo sedla bicykla." Súčasný trend obľúbenosti cyklistiky neobišiel ani ružomerský „kinekusácky“ kolektív.

Niektorí z našich zamestnancov však pri tejto aktivite nemyslia iba na seba, ale snažia sa spropagovať tento šport širokej verejnosti a to napríklad usporadúvaním cyklistických pretekov, rôznych cykloturistických akcií a najmä svojím aktívnym fungovaním v rámci Športového klubu cyklistiky Liptovská Lúžna. Jeho členkou je aj Tereza Lacková, pracovníčka čerpacej stanice Kinekus v Ružomberku.

Samotný klub nemá dlhú históriu, oficiálne vznikol dňa 1. 1. 2014 a od tohto dátumu funguje ako občianske združenie riadne evidované na Ministerstve vnútra SR. Samozrejme, partia nad-

šencov cyklistiky položila neoficiálne základy klubu už dávno predtým. V súčasnosti tu aktívne pôsobia viac ako tri desiatky cyklistov všetkých vekových a výkonnostných kategórií.

Napriek krátkej dobe existencie klubu stihli toho jeho členovia viac ako dosť. Niekoľkokrát ročne organizujú cyklotúry rôznej obtiažnosti pre verejnosť, spomenúť treba najmä otváranie cyklistickej sezóny na chate Magurka a tiež jej ukončenie na horskej útulni Limba vo Veľkej Fatre. Klub už v prvom roku svojho fungovania zorganizoval preteky v horskej cyklistike s názvom Nízkotatranská MTB Tour, ktoré sa konali v obci Liptovská Lúžna a zúčastnila sa jej takmer stovka pretekárov zo všetkých kútov Slovenska. Tento rok je pripravený prvý ročník týchto pretekov s rovnakým názvom a termín pripadol na 27. 6. 2015. Preteky sa budú konať opäť v Liptovskej Lúžnej. Pripravených je aj niekoľko novínok, asi najväčším lákadlom budú mužské



TEREZA LACKOVÁ

a ženské kategórie ELITE, teda kategórie pretekárov s licenciou Slovenského zväzu cyklistiky. Samozrejmosťou však budú aj kategórie určené pre amatérskych pretekárov alebo pre tých, ktorí sa jednoducho rozhodnú iba porať si svoje sily s ostatnými.

V marci tohto roku klub zorganizoval aj trochu netradičný pretek – zimnú časovku do vrchu. Pretekalo sa po miestami zasneženej a zľadovatelej trati a veruže sa bolo na čo pozerieť.

Pani Lacková, ako aj ďalší členovia klubu sa nemalou mierou podieľajú aj na práci s mládežou a to prostredníctvom školského cyklistického krúžku. Mladé talenty potom sprevádzajú na rôznych mládežníckych súťažiach a rozvíjajú v nich tak športového a pretekárskeho ducha. Veď predsa porovnávať sa s druhými je najlepším motivačným prvkom, ktorí nás núti pracovať na sebe. Snaha byť lepší ako ostatní nie je iba súčasťou športu, ale aj každodenného života. ▶

## ▶ PO PRÁCI



1. Aká je to rastlina?



A. Vhodná na čaj večerný, po ňom spánok pokojný. Olejček keď kĺby boľia, obklady zas rany hoja.



B. Očný zápal vylieči hravo, i unavené oči vyzerajú zdravo. Na žalúdok dobre vplýva, žiadny vred sa neozýva.



C. Jedovatá nad zemou, proti hladu pod zemou.

2. Zakrúžkuj, ktoré zvieratko bude nasledovať namiesto otáznika.

Visual puzzle with four rows of animal icons. Each row has a sequence of six icons, a dashed box with a question mark, and three options to the right. The options are the same as the icons in the sequence, but one is circled in green.

- Row 1: Owl, Owl, Tiger, Rabbit, Owl, Owl. Options: Owl, Tiger, Rabbit. The Owl option is circled in green.
- Row 2: Mouse, Crab, Crab, Mouse, Crab, Crab. Options: Mouse, Crab, Mouse. The Crab option is circled in green.
- Row 3: Frog, Bear, Duck, Duck, Bear, Frog. Options: Bear, Duck, Frog. The Duck option is circled in green.
- Row 4: Monkey, Monkey, Parrot, Monkey, Monkey, Parrot. Options: Monkey, Parrot, Monkey. The Parrot option is circled in green.

At the bottom right, there is a green circle with a question mark and a green pencil pointing to it.

3. Nájdi 10 rozdielov.



» » » Správne riešenia nájdete na str. 24

# ... TO PRAVÉ LETNÉ osvieženie

**Až 60% tela dospelého človeka tvorí voda. Pre náš organizmus je nesmierne dôležitá : okrem obrovského množstva iných funkcií pomáha regulovať telesnú teplotu, čím zabraňuje prehriatiu – úpalu. Neustále treba preto dbať na dostatočný prísun tejto životodarnej tekutiny. Jej deficit totiž môže spôsobiť poruchy krvného obehu, svalové kŕče, bolesti hlavy, triašku, nevoľnosť, kolaps či tepelný šok. Naše telo stráca okolo 1,85-2,6 litra tekutín každý deň, a to močom, dýchaním či potením. Dôležitým pravidlom je, že tekutiny, ktoré stratíme, by sme mali aj prijať naspäť.**

**A**ké množstvo tekutín by sme mali denne vypiť? Pri bežných klimatických podmienkach je to 2-2,5 litra. Teplé počasie riziko dehydratácie ešte zvyšuje, pretože práve pomocou zvýšeného potenia znižujeme teplotu nášho tela. Počas horúcich letných mesiacov je preto potrebné prijať denne až 3-3,5 litra tekutín. Približne 80% prijatej vody má pochádzať z nápojov, zvyšok z ovocia, zeleniny a polievok.

Oveľa lepšie je piť priebežne menšie množstvá tekutín ako nárazovo väčšie množstvá. Jedným z najvhodnejších nápojov, ktoré môžeme konzumovať v podstate neustále, je obyčajná pitná voda z vodovodu. Obmedziť treba pitie sladených nápojov (limonáda, kola, džús, nektár), pretože obsahujú jednoduché cukry, ktoré zvyšujú pocit smädu a navyše nimi prijíame aj zbytočne veľké množstvo energie, ktorú často ani nevyužijeme. Smäd účinne zaženú aj slabé bylinkové čaje. Avšak tu musíme dbať na to, aby sme druhy bylín pravidelne obmieňali a rozhodne tieto čaje nepili každý deň. Liečivé účinky bylín by totiž mohli nepriaznivo ovplyvniť náš zdravotný stav. Pre doplnenie tekutín môžeme použiť tiež stredne mineralizované prírodné vody. Aj tento druh nápojov by sme však mali piť striedmo a pravidelne minerálky obmieňať kvôli rozdielnemu a často nevyváženému podielu minerálnych látok.

Ak by ste však predsa len chceli vyskúšať niečo nové, ponúkame vám recept na svieži,

a okrem toho i zdravý mäťový nápoj. Mäta pieporná totiž obsahuje silicu s obsahom mentolu, triesloviny a organické kyseliny. Podporuje tvorbu žalúdočných štiav, potláča nadúvanie a hnačky, zmiernuje kŕče tráviacej sústavy a podporuje vylučovanie žlče.

#### **BUDEME POTREBOVAŤ:**

- 1 l pitnej vody
- citrón
- čerstvú mäťu
- lyžicu cukru / medu

Približne 3-4 výhonky mäty dlhé asi 15 cm najprv umyjeme pod tečúcou vodou a vložíme do džbánu. Následne ich zalejeme pitnou vodou. Necháme lúhovať jednu hodinu, potom bylinky vyberieme. Dôkladne vymývame kôru citrónu (môžeme ju obariť vriacou vodou alebo aj úplne odstrániť), odkrojíme z neho 3 kolieska a pridáme ich do zmesi. Na záver ešte nápoj prisladiť lyžicou cukru, prípadne jeho zdravšou alternatívou – medom. Prihodíme pár koviek ľadu – a letné osvieženie je na svete!

Podobný nápoj si môžeme pripraviť aj z medovky lekárskej. Medovka taktiež blahodarné pôsobí na náš tráviaci trakt a okrem toho má aj upokojujúce účinky. Preto sa odporúča

pitie čaju či iných nápojov z medovky najmä vo večerných hodinách, aby sa lepšie zaspávalo.

A napokon... vyskúšali ste už mliečne koktaily? Ak hľadáte spôsob, ako využiť množstvo drobného ovocia, ktorého sa nám počas leta urodí v záhradke neúrekom, ovocné mliečne koktaily sú tým správnym riešením! Väčší pohár vychladeného mlieka (použiť však môžeme aj jogurt či smotanu) zmiešame s primeraným množstvom ovocia (jahody, čučoriedky, ríbezle, maliny, banány...). Celú zmes vymiešame mixerom, osladíme cukrom a „milkšejk“ je pripravený očariť naše chuťové poháriky! ◀

# FANTASTICKÁ BUBLANINA

Recept na rýchlu, chutnú a poctivo vysokú bublaninu. Ako jednoduchá odmerka nám poslúži dvojdecový pohár.

## POTREBNÉ SUROVINY:

- 4 ks vajcia
- 2 poháre práškového cukru
- 1 pohár oleja
- 1,5 pohára mlieka
- 4 poháre polohrubej múky
- 1 balíček prášku do pečiva
- štipka sódy bikarbóny
- ovocie (druh podľa chuti/sezóny/obsahu špajze)

## POSTUP:

Celé vajčká s práškovým cukrom vyšľaháme mixérom a postupne pridávame aj olej a mlieko. V miske si zmiešame múku s práškom do pečiva a štipkou sódy bikarbóny. Sypkú zmes vsypeme do vaječnej zmesi a mixérom vypracujeme na hladké cesto. Pripravíme si vymastený, múkou vysypaný hlboký plech a cesto naň vylejeme. Rovnomerne posypeme ovocím podľa chuti. Pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote 180°C približne 25 minút.

*Teraz stačí už len popriať dobrú chuť!*



**PLECH NA PEČENIE  
S PLASTOVÝM VEKOM**

# ČUČORIEDKOVÉ SMOOTHIE

Univerzálny nápoj smoothie získal pomenovanie vďaka svojej konzistencii- ang. smooth = hladký. Vo všeobecnosti ide o drink, ktorý pripravujeme v mixéry bezprostredne pred konzumáciou. Môžeme použiť čerstvú alebo mrazenú zeleninu, ovocie či čokoládu. Často obsahuje aj mliečnu zložku (mlieko, jogurt, cmar, smotana...) a v letných mesiacoch pridávame aj drvený ľad. Dodržiavanie pitného režimu počas horúčav bude isto chutnejšie s nasledujúcim nápojom.

## POTREBNÉ SUROVINY NA 4 POHÁRE

- 2 hrnčeky čerstvých čučoriedok
- 1 hrnček mlieka
- 1 hrnček bieleho jogurtu
- 1 hrnček cmaru alebo acidofilného mlieka
- 2 PL medu
- 1 PL citrónovej šťavy

## POSTUP:

Do mixéra dáme čučoriedky, ktoré sme predtým dôkladne opláchni pod tečúcou vodou a nechali na sitku odkvapkať. Pridáme ostatné suroviny a všetko dohľadka rozmixujeme. Rozlejeme do pohárov a ihneď podávame.

*Na zdravie a na príjemné osvieženie!*



**POHÁRE NA VODU**



## Správne riešenia zo strany 24.

### 1. Aká je to rastlina?

- A. Ľubovník bodkovaný
- B. Očianka rostkovova
- C. Ľuľok zemiakový (zemiak)



### 2. Zakrúžkuj, ktoré zvieratko bude nasledovať namiesto otáznika.



### 3. Nájdi 10 rozdielov.







# LEPŠÍ ZAČIATOK PRE LEPŠIU BUDÚCNOŠŤ

**N**arodenie dieťaťa je krásnym momentom v živote každej rodiny. Prináša so sebou radosť, nové povinnosti, veľkú zodpovednosť a mnohé očakávania do budúcnosti. Pre rodiny so zdravotne znevýhodneným dieťaťom majú však prvé chvíle spoločného života úplne inú príchuť. Snažia sa hľadať pomoc u rôznych odborníkov - lekárov či psychológov, ale bez skúseností a prehľadu sa v tejto náročnej situácii cítia stratení a sami. Bohužiaľ, na Slovensku nemáme vzájomne prepojené a na seba nadväzujúce služby, ktoré by takýmto rodinám uľahčili vyhľadávanie potrebnej odbornej pomoci a podpory.

Pozitívne príklady zo zahraničia ukazujú, že v Nemecku, Rakúsku či Česku sú systé-

my tzv. služieb včasnej intervencie už bežnou praxou. Vďaka nim sa k rodine už na začiatku dostane pomoc lekárov, špeciálnych pedagógov, sociálnych pracovníkov a iných odborníkov. Tieto služby majú rodičom pomáhať pri zvládaní náročných povinností spojených so starostlivosťou o dieťa a taktiež dieťaťu zabezpečiť potrebnú podporu vo vývine.

Vďaka pomoci dánskej nadácie Velux odštartovala SOCIA - nadácia na podporu sociálnych zmien, projekt, ktorého cieľom je na Slovensku vytvoriť sieť služieb včasnej intervencie pre rodiny, ktoré vychováajú dieťa so zdravotným znevýhodnením od 0 do 7 rokov. V januári 2015 začali centrá včasnej intervencie fungovať v troch mestách: v Bratislave,

Prešove a Žiline. V centrách spolu pracujú odborníci z oblasti sociálnych, zdravotníckych, pedagogických služieb. Zmyslom služieb, ktoré ponúkajú, je podporiť vývin dieťaťa už od narodenia a pomôcť rodičom zvládať svoje neľahké rodičovstvo.

Ešte sme len na začiatku cesty a uvedomujeme si výzvy, ktoré stoja pred nami. Naše centrá včasnej intervencie začínajú spolupracovať s prvými rodinami a my sa tešíme na to, čo prinesú ďalšie mesiace v praxi. Veríme, že aj vďaka našej spoločnej snahe rodiny detí s neľahkým štartom do života budú môcť získať podporu, povzbudenie a nasmerovanie na svoju ďalšiu životnú cestu.

Viac informácií na [www.centravi.sk](http://www.centravi.sk)

## PODPORUJEME





# ODDÝCHNITE SI

na plastovom nábytku, ktorý si môžete dovoliť



pre (ne)poslušné deti

Detský set KIDDY



detská kancelária :)

Lavica so stolíkom DESK



Koník hojdací PONY



Čistič  
plastov  
DRIFT

ideálny  
na plastový  
nábytok



motívy:  
macko pú  
princezná  
autá  
mickey



každý si nájde svoj obľúbený motív

Stolička BABY DISNEY Stôl BABY DISNEY



pohodlíčko  
pre dvoch

Lavica DIVA



Kreslo SIRENA



Podstavec  
pod slnečník

niečo si čítať alebo sa opaľovať?  
môžete robiť oboje :)



Lehátko SMERALDO

biely

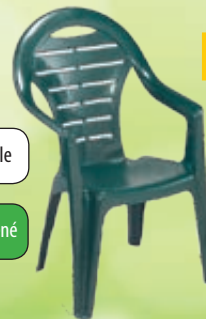
zelený



Kreslo CAMELIA

biely

zelený



Kreslo COROLLA

pevný stôl do každej záhrady



Stôl DANUBIO

biely

zelený

antracit

wood

nestarnúca klasika  
nenáročná na údržbu



Kreslo LARIO

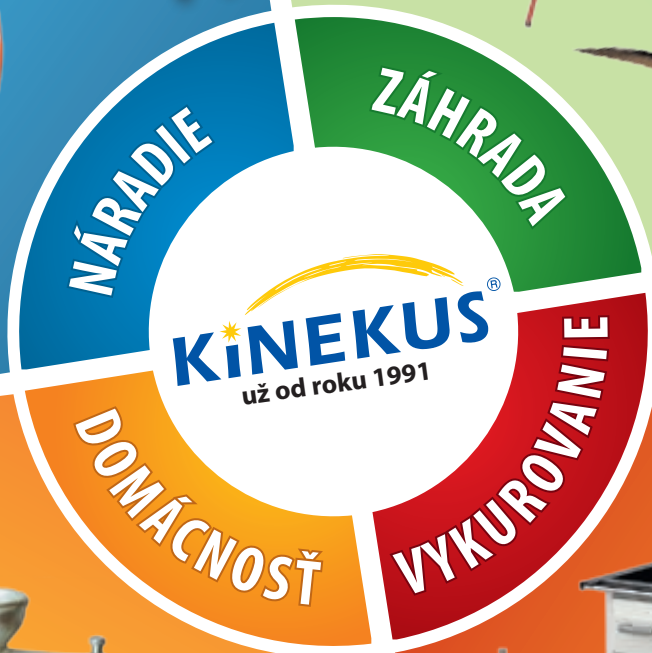
Lavica LARIANA

Stôl NISO



Záhradný nábytok ETNA

pohodlie na prvom mieste



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

# Navštívte aj naše predajne

**ŽILINA** Kamenná 4, 041/777 77 77

**TREŇČÍN** Oproti OC Laugaricio, 032/640 12 96

**RUŽOMBEROK** Bystrická cesta 2159, 044/435 39 10

**BRATISLAVA** Petržalka, Fedinova 14, 02/638 11 447

**PRIEVIDZA** Nábrežná 11, 0907 999 225

**PÚCHOV** Okružná 1746/74, 042/471 03 03-05

**MARTIN** Jilemnického ulica 8851, 0907 999 223

**TOPOĽČANY** Stredánská 2013/26, (bývalý INMAT), 0907 108 182

**NOVÁ PREDAJŇA KOŠICE** Južná trieda 66, (ADESSO), 055/789 84 62

**NOVÁ PREDAJŇA POPRAD** Dlhé Hony 4587/1, (OC Kriváň), 052/20 222 02

alebo stovky našich odberateľov po celom Slovensku