

MAGAZÍN
SPOLOČNOSTI
KINEKUS
ČÍSLO 13
JAR

jaraná pohoda

Bobuľoviny

PLNÉ ZDRAVIA

- › PREDSTAVUJEME KINEKUS SLOVAKIA
- › ÚDRŽBA PLECHOVEJ STRECHY
- › PEČIEME Z KVÁSKU



ČERPACIE STANICE

KINEKUS®

ŽILINA, Kamenná 4
RUŽOMBEROK,
Bystrická cesta 5416

U NÁS MÔŽE KAŽDÝ TANKOVAŤ KVALITU ZO SLOVNAFTU



TERAZ AKCIA

ZA KAŽDÝCH 30€ NÁKUPU V KINEKUSE
DOSTANETE OD NÁS **1€ ZĽAVU NA PUMPE**



Napr. kúpite si záhradnú hojdačku DE LUXE
za **akciovú cenu 229€** a na pumpe máte
navyše zľavu ($229/3=7,6$) **7€**.

viac info na www.cs.kinekus.sk

Obchodné centrum

Laugaricio

ZAŽIŤ, BAVIŤ SA, NAKUPOVAŤ!

To je motto obchodného centra Laugaricio v Trenčíne, ktoré je tu pre vás už 8 rokov. Naším cieľom je ponúknuť vám nielen miesto pre nákupy a zábavu, ale aj priestor pre spoločenské a kultúrne vyžitie. Ponúkame vám najširší mix obchodov a značiek v Trenčianskom kraji, snažíme sa spríjemňovať vám voľné chvíle pravidelnými aktivitami, či už sú to tvorivé dielne pre deti a dospelých, kurzy angličtiny, divadielka, ale aj veľké akcie so známymi spevákmi a bohatým programom. Nezabúdame ani na tých, ktorí to najviac potrebujú a pravidelne sa

snažíme prispievať a podporovať organizácie z regiónu prostredníctvom našich benefičných aktivít.

Nastáva obdobie jari a našich 130 obchodov je plných novej kolekcie. Ak chcete držať krok s módou a byť trendy, určite stojí za to prevetrať starý šatník a doplniť zopár nových kúskov. Preto pri najbližšej návšteve vášho obľúbeného Kinekusu nezabudnite navštíviť aj Laugaricio, vzdialené len pár krokov cez parkovisko.

Všetky informácie o akciách obchodov a pripravovaných podujatiach nájdete na našom novom webe www.oclaugaricio.sk, Facebooku a Laugaricio fashion blogu. Tešíme sa na vašu návštevu!



130 dôvodov pre návštevu.





OBSAH

- 04 **PREDSTAVUJEME**
KINEKUS SLOVAKIA
- 06 **ZÁHRADA**
KVALITNÉ HNOJIVO ZADARMO
- 08 **DOMÁCNOSŤ**
UPRATOVANIE A ČISTENIE BEZ CHÉMIE
- 10 **ZÁHRADA**
SADÍME BOBUĽOVINY
- 12 **RADY DO DIEĽNE**
ÚDRŽBA PLECHOVEJ STRECHY
- 14 **ZÁHRADNÝ NÁBYTOK**
- 16 **KUCHYŇA**
DROŽDIE VERZUS KVÁSOK
- 18 **ZÁHRADA**
DAŽĎOVÉ ZÁHRADY II.
- 20 **PRE DETI**
- 21 **SVEDECTVO**
- 22 **TIPY NA VÝLET**
DOLNÝ LIPTOV
- 24 **VELKÁ NOC**
- 26 **KRÍŽOVKA**

Milí priatelia,

veľmi sa teším, že naše spoločné dieťa, K-magazín, vstupuje do piateho roku života. Spoločne sme prekonali detské choroby a minulý rok sme, vďaka Bohu, oslávili už 25. výročie KINEKUSu. Aj naďalej vám chceme prinášať nielen kvalitné výrobky za dobrú cenu, ale aj dobré rady pri ich používaní a trošku inšpirácie do každodenného života.



V každom čísle K-magazínu zvykneme predstavovať niektorých ľudí z veľkej a početnej kinekusáckej rodiny, tentoraz zavítame na centrálu, konkrétne si predstavíme dcérsku spoločnosť KINEKUS SLOVAKIA. Aj keď je to málo početné oddelenie, je pod drobnohládom vedenia, lebo od ich práce často závisia výsledky ostatných prevádzok a tiež spokojnosť vás, našich zákazníkov.

Síce tieto riadky píšem vo februári a zima sa drží celou silou, všetci veríme, že jar už čochvíľa zaklope na dvere, aby priniesla nový život do prírody, aj teplotu a radosť do našich srdiec.

Jar je obdobím nielen upratovania v domácnosti, ale aj časom, kedy pripravujeme naše záhrady a hriadky na sezónu. V článku o kompostovaní vám prezradíme aj ako ušetriť poplatky za bioodpad a vyhnúť sa pokute. O praktických tipoch na zadržanie a zúžitkovanie dažďovej vody sa dočítate v druhej časti článku *Dažďové záhrady*.

Ak chceme byť zdraví, je potrebné sa vrátiť k živým a čerstvým potravinám, preto neprehliadnite dvojstranu venovanú pečeniu z kvásku. Alebo máte chuť na zdravé a chutné drobné ovocie? Keď človek chce a má vieru, všetko sa dá, dokonca aj dopestovať čučoriedky a brusnice na balkóne!

Aj vám sa stáva, že keď potrebujete niečo opraviť, chýba vám to správne náradie? Aby tomu už tak nebolo, pozastavte sa pri článku *Základná výbava domáceho majstra*. A keď si doplníte výbavu, môžete sa pustiť aj do náročnejších úloh, ako je napr. *údržba plechovej strechy*. Lebo každá strecha sa vám za pravidelnú starostlivosť odvdáči pekným vzhľadom a predĺženou životnosťou.

Chlapci aj chlapi, viete, ako najlepšie zabodujete u dievčat? No predsa vlastnoručne upleteným korbáčom! Že to nedokázate? Verte, že s našim návodom a trochou trpezlivosti to hravo zvládnete aj vy!

Často si ani neuvedomujeme, ako veľmi sme boli obdarovaní. Veď čo môže byť krajšie ako každoročné jarné prebúdzanie sa života v prírode a všade okolo nás? Preto si vychutnajme tieto dni a ďakujme Bohu za prírodu a krajinu, v ktorej sme sa narodili.

Teraz sa už pohodlne usadte pri dobrej káve alebo čaji a začítajte sa do nasledujúcich strán, ktoré sme pre vás s láskou pripravili. Smelo čítajte, premýšľajte a reagujte, možno vašimi vlastnými príbehmi, skúsenosťami s našimi výrobkami alebo postrehmi, kde a čo by sme mohli vylepšiť. Môžete tak urobiť emailom na kmagazin@kinekus.sk alebo poštou na adresu KINEKUS, Rosinská cesta 13, 010 08 Žilina. Vaše postrehy sú povzbudením pre našu prácu. Musím vás však upozorniť na nebezpečenstvo: MYSLENIE VÁŽNE OHROZUJE HLÚPOSTĚ. Ale tiež veľmi posúva dopredu každého jedného z nás.

KAMKOLIEK IDETE, ZOBERTE SI SO SEBOU ÚSMEV.
Prečo? Lebo úsmev skrakuje vzdialenosť medzi ľuďmi.



Ing. Štefan Súkeník

K MAGAZÍN ČÍSLO 13 - JAR

vydavateľ a redakcia: KINEKUS, s. r. o., Rosinská cesta 13, 010 08 Žilina

layout: studio JAM Praha, PART agency, a. s.

grafické spracovanie: Ing. Miroslav Slovaček

vychádza: marec 2017, miesto vydania: Žilina

evidencia: MK ČR E18345. Prípadné zmeny cien a tlačové chyby vyhradené.

„VŠADE DOBRE, DOMA NAJLEPŠIE“

Napriek tomu, že sa snažíme uprednostňovať slovenských výrobcov, bez zahraničných obchodných partnerov by sme nedokázali uspokojiť dopyt našich zákazníkov. Práve zahraničný obchod má na starosti naša najmladšia spoločnosť KINEKUS SLOVAKIA pod vedením Eriky Trúchlej.

V KINEKUSE SI ZAČALA PRACOVAŤ LEN PÁR MESIACOV PO TOM, ČO VZNIKLA DCÉRSKA SPOLOČNOSŤ KINEKUS SLOVAKIA. MÔŽEŠ NÁM TEDA PRIBLIŽIŤ, AKO VYZERALI JEJ ZAČIATKY?

Z dnešného pohľadu sa dá povedať, že v tom čase bol náš zahraničný obchod v plienkach. Ešte pred vznikom našej najmladšej spoločnosti sa kolegom z Veľkoobchodu podarilo nadviazať fungujúcu spoluprácu s viacerými českými výrobcami a dodávateľmi, takisto s pár firmami z Poľska a Talianska či doviezť a predať aj prvý kontajner z Číny. Takže Kinekus Slovakia nebola tak celkom priekopníkom, ale dostala za úlohu na týchto základoch vybudovať sieť stabilných zahraničných dodávateľov, a zároveň rozbehnúť vývoz. Nakoľko sme vystupovali ako novozaložená spoločnosť, nie vždy to bolo ľahké a museli sme dodávateľov presvedčať, aby nám vôbec predali prvú zásielku. Veľmi rada na toto obdobie spomínam, bola to skvelá škola do života a vďaka nej som spolu s našou spoločnosťou vyrástla aj ja.

ODVTEDY UBEHLO UŽ VIAC AKO 12 ROKOV. KEBY SI MALA POROVNAŤ S TÝM, KDE SA SPOLOČNOSŤ NACHÁDZA DNES – AKÝ-

MI VEĽKÝMI ZMENAMI, AKÝM VÝVOJOM SI ZA TEN ČAS PREŠLA?

Nesmierne dynamickým :) rozšírili sme sa do všetkých smerov, samozrejme aj personálne, o objeme tovaru ani nehovoriac. Darí sa nám dosahovať kontinuálny rast a to nielen v oblasti dovozu, ale aj vývozu. Rokovania s novými potencionálnymi dodávateľmi už samozrejme vyzerajú celkom inak. Ponuky na spoluprácu z ich strany už prevažujú nad našim intenzívnym vyhľadávaním dodávateľa. My sme tak trochu ukrytí, ale v podstate sme strategickým dodávateľom Veľkoobchodu, inak povedané jeho zahraničným oddelením. Som hrdá na to, že spolu so svojím tímom pomáhame celkovému úspechu firmy KINEKUS.

S 12-ROČNOU PRAXOU ŤA MÔŽEME SMELO ZARADIŤ MEDZI SKÚSENÝCH OBCHODNÍKOV. AKÝ JE TVOJ POHĽAD NA PRÁCU OBCHODNÍKA – ČO VŠETKO SI TÁTO PRÁCA VYŽADUJE? RIADIŠ SA URČITÝMI ZÁSADAMI, MÁŠ NEJAKÉ OVERENÉ METÓDY ČI INŠPIRUJÚCE VZORY?

Začínala som tu veľmi mladá a konkrétne skúsenosti s obchodovaním mi chýbali. Preto som sa učila od skúsenejších kolegov a nasávala



ING. ERIKA TRÚCHLA

poznatky. Považujem za veľmi dôležité zaujímať sa a počúvať názory kolegov z predajní a odbytu. Nedávam len na svoj vlastný vkus, to by bol veľký omyl! Zároveň sa nebojím zariškovať, lebo určite platí, že „risk je zisk“, o to viac v našom segmente. Ale hlavnou zásadou pre mňa je budovanie korektných vzťahov so všetkými obchodnými partnermi, či už do-

SNAŽÍM SA RIADIŤ HESLOM „AK CHCEŠ NIEČO DOSTAŤ, MUSÍŠ NAJSKÔR DÁVAŤ.“

dávateľmi, odberateľmi, prepravcami, či celkovo s kolegami. Samozrejme, nie vždy mám svoj deň, ale snažím sa riadiť heslom „ak chceš niečo dostať, musíš najskôr dávať“.

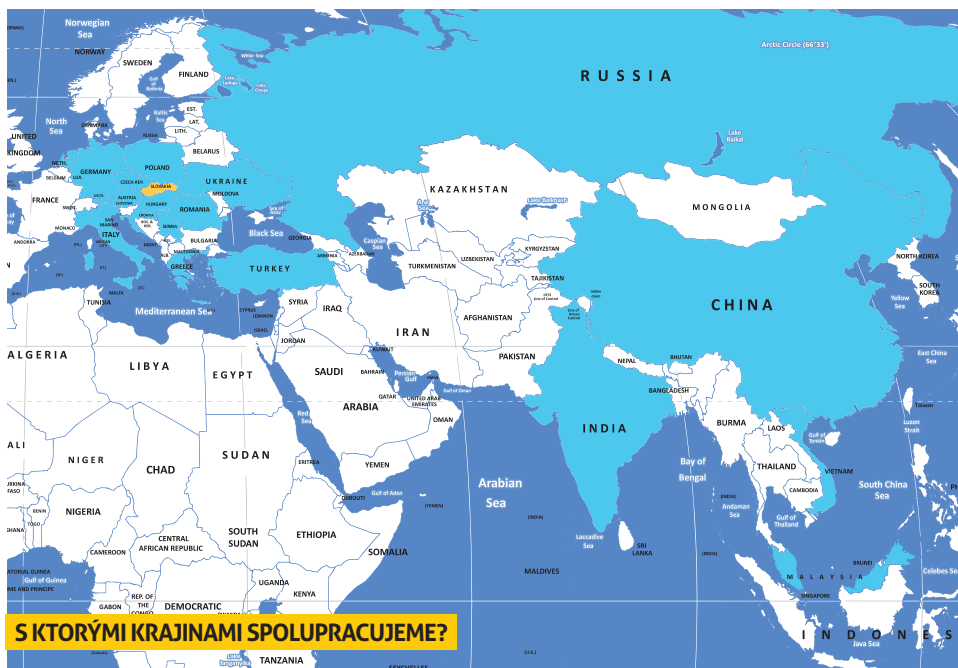
> Z CIEST



VÝSTAVISKO V GUANGZHOU - ČÍNA



VÝSTAVISKO ZVNÚTRA



Náš tím nákupcov je veľmi špecifickým druhom obchodníkov. Je nutné skĺbiť poznatky z trhu zreprodukované od kolegov z odbytu, pridať svoje vlastné skúsenosti a vybrať z toho, čo ponúka dodávateľ. Zároveň musíme vedieť vyjednávať a získať pre firmu tie najlepšie podmienky tak, aby bol aj výrobca či dodávateľ spokojný. Našou úlohou je v podstate dosiahnuť efektívnosť na všetkých stupňoch obchodného reťazca. Hlavným cieľom nákupcu však stále musí byť spokojnosť konečného zákazníka.

NAPŔIŇA ŤA TVOJA PRÁCA? NAŠLA SI SA V NEJ ALEBO SI VIŠ PREDSTAVIŤ SAMÚ SEBA AJ NA INOM MIESTE?

Táto práca má svoje čaro, je to takpovediac umenie. I keď psychicky aj časovo celkom náročná. Už niekoľko krát mi hrozil syndróm vyhorenia. V tomto stave má človek pochybnosti úplne zo všetkého a má chuť sa na všetko „vykašať“. Ale fakt, že som to nikdy nevzdala, hovorí o tom, ako svoju prácu „žeriem“ :)

DOKÁŽEŠ PO PRÁCI „VYPNÚŤ“? AKO RELAXUJEŠ? MÁŠ NEJAKÉ KONÍČKY ČI ZÁLBUBY, KTORÝM RADA VENUJEŠ SVOJ VOLNÝ ČAS?

Ako som už spomínala, práca mi zaberá veľmi veľa času, o to viac, že som „workoholic“. Doma ma čakajú ďalšie, aj materské povinnosti. Preto mi žiaľ na seba samú veľa času nezostáva. Baterky si dobíjam najmä pobytom na čerstvom vzduchu. V tomto smere nie som náročná, môže to byť jednoduchá prechádzka s rodinou a so psami, oberanie ríbezlí na záhrade u rodičov či pobyt na chate u sestry. Hlavné je, že dýcham čerstvý vzduch a som so svojimi najbližšími. Okrem toho si rada zacvičím s trénerkou, pozriem dobrý film či prečítam zaujímavú knihu.

KOLKO KRAJÍN A PRI AKEJ PRÍLEŽITOSTI SI UŽ POČAS SVOJEJ KARIÉRI V KINEKUSE NAVŠTÍVILA? BAVÍ ŤA TAKÉTO „PRACOVNÉ“ CESTOVANIE?

Vďaka svojej práci som už pochodila kus sveta...Hong Kong, Čína, Rusko, Ukrajina, Chorvátsko, Maďarsko, Srbsko, Bulharsko,

Rumunsko, Taliansko, Nemecko, Holandsko, Rakúsko, Poľsko a samozrejme Čechy. Mnohí ľudia si myslia, že chodíme na výlety, ale služobné cesty sú v skutočnosti veľmi náročná záležitosť. Teraz už občas máme aj trochu voľného času a čo-to z danej krajiny vidíme. Zo začiatku to bolo len vlaková stanica či letisko – výstavnisko a späť. Musím však povedať, že milujem spoznávanie iných krajín a hlavne ľudí, ktorí tam žijú. Je fascinujúce navštevovať fabriky a pozrieť si výrobu či už smaltovaného hrnca, keramického pekáča, miešačky, sporáka alebo cirokovej metly od prvej súčiastky až po finálny produkt – celý proces. Vždy po návrate z ciest si však poviem „všade dobre, doma najlepšie“ a znovu a znovu konštatujem, že som šťastná, že žijem na Slovensku.

NA ZÁVER SI PROSÍME PIKOŠKU :) ZAŽILA SI NEJAKÚ VTIPNÚ SITUÁCIU S OBCHODNÝMI PARTNERMI, KTORÚ SPÔSOBILA NAPR. REČOVÁ BARIÉRA ČI INÉ NEDOROZUMENIE?

Spomínam si, ako sme so šéfom šli autom po Belehrade a srbskí partneri nás zo zadného sedadla navigovali. Mali sme pocit, že si nesmierne rozumieme aj bez angličtiny. Keď však povedali „samo pravo“ a šéf začal odbočovať do prava, pochopili sme, že to tak jednoduché asi nebude. U nich to totiž znamená „stále rovno“. Vpravo sa po srbsky povie „desno“.

KINEKUS SLOVAKIA

Rosinská cesta 13, 010 08 Žilina

Tel: 0905 847 220

E-mail: slovakia@kinekus.sk

Prevádzkové hodiny

pondelok - piatok: 7:00 - 15:30



AMSTERDAM



MOSKVA



KOLÍN NAD RÝNOM

Chcete mať kvalitné hnojivo zadarmo?

Kompostovanie je účinná metóda, vďaka ktorej môžete z biologicky rozložiteľného odpadu z domácnosti či zo záhrady vyprodukovať kvalitné hnojivo bez chémie. Navyše, od nového roku predstavuje kompostovanie pre obyvateľov mnohých obcí výhodnú alternatívu, ako ušetriť na poplatku za vývoz bioodpadu prostredníctvom bio nádob.



Pomer biologického odpadu v domácnosti dosahuje 40 – 60%. Prečo by sme ho teda mali bez úžitku vyhadzovať, keď nám môže ušetriť peniaze za prípadný nákup hnojiva? Premena týchto zvyškov z kuchyne, vetvičiek po orezaní stromov a kríkov, lístia či pokosenej trávy na kvalitný humus patrí bezpochyby k najužitočnejším činnostiam, ktoré môžeme pre našu záhradu urobiť.

AKO KOMPOSTOVAŤ?

Kompostovanie však nie je iba hádzanie odpadu na kopy. Do kompostoviska je potrebné zabezpečiť dostatočný prívod vzduchu, ktorý živí organizmy zodpovedné za rozklad kompostovaného materiálu. Preto je dobré ako prvú vrstvu použiť rozdrvené vetvičky, kúsky nefarbenej lepenky alebo papiera, slamu, zemínu, piliny. Až na túto vrstvu postupne pridávame ostatný biologický materiál vhodný na kompostovanie: **odpad z kuchyne** (nie olej, mäso a kosti!), **zvyšky ovocia a zeleniny, pokosenú trávu, lístie, drevné štiepky, hobliny, popol z dreva, či už spomínaný nefarbený papier** (napr. v podobe použitých papierových utierok). Čas na vytvorenie kompostu skracuje

okrem štartovacích kultúr aj vkladanie menších častí. Takže napríklad konáre je vhodné posekať na menšie kusy, lepšie však je ich rozdrviť na drobné štiepky.

VIETE, ŽE ZA VYHADZOVANIE BIOODPADU ZO ZÁHRADY DO NÁDOBY NA KOMUNÁLNY ODPAD MÔŽETE BYŤ POKUTOVANÝ AŽ DO VÝŠKY 1500 EUR?

V ČOM KOMPOSTOVAŤ?

Základom kompostovania sú vrstvy biologického materiálu. Môže to byť aj obyčajná kopa na zemi alebo ohrada, najčastejšie vytvorená z latkového dreva alebo pletiva s malými okami. V súčasnosti sa ako vhodný materiál predkladuje plast. **Kompostéry** z tohto materiálu predstavujú praktickú i vzhľadovo prívetivú

možnosť, pričom sa vyrábajú v rôznych rozmeroch a prevedeniach. Dôležité je dbať na to, aby mali dostatok primerane veľkých otvorov na cirkuláciu vzduchu – vďaka tomu sa čas potrebný na vytvorenie kvalitného humusu môže skrátiť až o polovicu oproti kompostovaniu na voľnej kope. Ďalšou výhodou plastových typov je, že zaberajú minimum miesta. Kompostér je vhodné umiestniť na tienisté miesto – na priamom slnku hrozí vysušovanie obsahu.

VYUŽITIE KOMPOSTU

Dobre vyzretý kompost je kvalitným hnojivom, ktorý v mnohom nahradí aj maštalný hnoj. Dodá prirodzenú výživu trávniku, zeleninovým záhonom i ovocným stromom. Veď suroviny, ktoré sme kompostovaním spracovali (tráva, lístie, drevná hmota, ovocie, zelenina a ďalšie) odobrali pri svojom raste zo zeme množstvo výživy. Ich spracovaním na kvalitný humus pôde tieto cenné látky vraciame, a tak bez potreby chemických hnojív udržiavame našu záhradu zdravú a výživnú. <

> ZÍDE SA VÁM



KOMPOSTÉR MULTI
JEDNODUCHÁ
A RÝCHLA
MONTÁŽ



KOMPOSTÉR BIOKOMPO
Z ODOLNÉHO
PLASTU



KOMPOSTÉR
NAJPREDAVANEJŠÍ
MODEL



BAKTÉRIE KOMPOST
NA URÝCHLENIE
KOMPOSTOVANIA



KVETINÁČ TERAKOTTA



KVETINÁČ FINEZJA RATAN



KVETINÁČ IKEBANA



TRUHLÍK NA ZÁBRADLIE



KVETINÁČ LOFLY



KVETINÁČ WAVE



KVETINÁČ KULA



využijete aj ako vázu
KVETINÁČ URBI TWIST



KVETINÁČ FINEZJA



DRŽIAK NA TRUHLÍK



www.kinekus.sk

JARNÉ UPRATOVANIE bez chémie

Chcete sa zbaviť množstva toxických chemikálií vo vašej domácnosti?

Vyrobte si čistiace prostriedky z bežných a lacných surovín v pohodlí

domova. Citrón, ocot, soľ či sóda bikarbóna si poradia aj s náročnými

upratovacími výzvami!



V obchodoch je na výber obrovské množstvo drahých čistiacich prostriedkov. Sú síce väčšinou účinné, ale mnohé obsahujú nebezpečné toxické látky. Škodia pokožke, dráždia nás pri dýchaní alebo dokonca ohrozujú zvedavé malé deti.

ZÁZRAČNÁ JEDLÁ SÓDA

Zvládne odstrániť škvrny, pohltiť nepríjemné pachy i zbaviť usadeného vodného kameňa. Sóda bikarbóna je skvelou pomocníčkou aj pri čistení kobercov – stačí ňou posypať koberec, nechať pôsobiť niekoľko hodín, a potom len jednoducho povysávať. Škvryny, špina i zápach budú preč! Spoľahlivo nahradí aj leštidlo na sklenené poháre – opäť sa budú krásne lesknúť. Môžeme ju dokonca použiť aj na pranie bielizne. Pachy v chladničke neutralizujeme, ak do nej vložíme otvorenú nádobku so sódou.

OCOT,

NAJUNIVERZÁLNEJŠIA INGREDIENCIA

Zriedený s vodou ho môžeme použiť na umývanie takmer všetkých povrchov v domácnosti (neodporúča sa na mramor a drevené podlahy). Vôbec sa nemusíte obávať jeho výraznej vône – keď úplne vyschne, jeho typický zápach zmizne. Odstráni akúkoľvek masťotu zo sporáka či rúry na pečenie. Účinky podobné sóde má na vodný kameň a pachy. Je vynikajúcou dezinfekciou a poradí si aj s plesňou, keď ho neriedený necháme pôsobiť aspoň 30 minút a opláchneme teplou vodou. Škvryny od krvi, červeného vína, koly, kávy, kečupu i potu odstránime neriedeným bielym octom. V kombinácii s jedlou sódou je naozaj neprekonateľný!

VOŇAVÝ CITRÓN

Citrusy obsahujú kyselinu citrónovú, ktorá pôsobí antibakteriálne. Na rozdiel od octu má príjemnú vôňu, ktorá porazí zápach z umý-

vačky riadu, odtoku i chladničky alebo poslúži ako prírodný osviežovač vzduchu. Výborne vyčistí chrómovaný povrch a za 10 minút sa dokáže postarať aj o dezinfekciu drevených dosiek na krájanie.

ĎALŠIE SKVELÉ EKOČISTIČE

Pohltiť vlhkosť zo skrine i oživiť farbu koberca nám pomôže obyčajná soľ. Prášok do pečiva si zas poradí zo znečistenou rúrou na pečenie i upchatým odtokom. Kokosový olej tiež dokáže zázraky – odstrániť prilepenú žuvačku z akéhokoľvek povrchu a krásne ošetriť a vyčistiť drevené povrchy.

Užitočných ingrediencií a surovín sa v našich domácnostiach nachádza naozaj nespočetne. Svoje využitie pri čistení nájde aj zemiak, ryža, olivový olej. Nesmieme zabudnúť ani na skvelý doplnok pri upratovaní - éterické oleje, ktoré sa nielenže postarajú o čistotu a dezinfekciu, ale celú domácnosť navyše krásne prevoňajú. <

> ZÍDE SA VÁM



ŠVÉDSKA UTIERKA - NA LEŠTENIE IDEÁLNA



AJ VEDRO MÔŽE BYŤ PEKNÉ



**ROVNOMERNE ROZPRÁŠI
ČISTIACI PROSTRIEDOK**

Zopár tipov na výrobu domáceho čistiaceho prostriedku

ČISTIČ STRIEBRA

Do vlažnej vody pridajte trochu soli, vložte do nej allobal a položte naň striebro. Nechajte asi 20 minút pôsobiť, potom striebro vyberte, opláchnite a vyleštite.

SUPERČISTIČ NA SKLO

- voda + ocot v pomere 1:1
- môžeme (ale nemusíme) pridať aj pár kvapiek vonného oleja

Zmes nastriekajte na sklo a zotrite stierkou alebo suchou handričkou. Taktiež dodá chrómovaným povrchom dlhotrvajúci lesk.

LEŠTIČ NA ANTIKOROVÉ POVRCHY

- 2 PL sódy bikarbóny
- ½ hrnčeka octu
- 2 hrnčeky teplej vody

Suroviny premiešame vo fľaši s rozprašovačom. Keď opadne pena, vystriekame ňou čistý povrch. Dosucha utrieme handričkou.

LEŠTENKA NA NÁBYTOK

- ¼ hrnčeka olivového oleja
- 2 PL citrónovej šťavy
- 1 PL octu
- 3 až 4 kvapky citrónového vonného oleja (nemusi byť)

Handričku namočenú v teplej vode poriadne vyžmýkame a nanesieme ňou pripravenú zmes na nábytok. Suchou handrou potom povrch osušíme. Zmes skladujeme vo vzduchotesnej nádobe najviac 6 týždňov.

Kvalitné metly,

KTORÉ VYCHÁDZAJÚ SPOD RÚK NEVIDIACEHO

Chránená dielňa SLOBODA MARIAN pôsobí na trhu od roku 1992. Malá trnavská firma, ktorej majiteľ je nevidiaci a zamestnáva ďalšieho ťažko telesne postihnutého občana, je držiteľom štatútu chráneného pracoviska.

O kvalite a dlhej životnosti výrobkov z tejto dielne sa už roky presvedčajú aj zákazníci predajní KINEKUS.

Keď mal pán Marián Sloboda 17 rokov, pyrotechnika ho pripravila o zrak. Nikdy však nepatriel medzi tých, ktorí sa ľutujú a zanevrú na život. Práve naopak, vlastnými rukami živí seba, svoju rodinu a navyše dáva prácu aj iným ľuďom s hendikepom.

ZAČIATKY PODNIKANIA

Manželom Slobodovcom veru nechýba húževnatosť a pracovitosť. Keď sa v 90. rokoch naskytla príležitosť, odkúpili zo skrachovaného družstva vlasce, drevka a ostatné potreby na výrobu metiel a zriadili si živnosť. „Začiatky boli ťažké, pracovali sme aj po nociach. Sami sme sa podieľali na výrobe, aj si zabezpečovali distribúciu,“ spomína pani Katka. Najťažšie bolo zohnať odberateľov. Postupne sa im



podarilo získať malé i väčšie objednávky. Dokonca ich metlami zametala celá Trnava.

PRVÝ KONTAKT S KINEKUSOM

Za ďalšími kontaktmi sa vybrala pani Slobodová až do Žiliny. Stretnutie s pánom Súkeníkom, majiteľom KINEKUSU má vryté hlboko do pamäte. Keď prišla za ním s prosbou o spoluprácu, zostala z jeho pohotovej kladnej odpovede úplne zaskočená. „Veď komu inému by sme pomohli, ak nie vám?“ na tieto slová vraj nikdy nezabudne.

KVALITNÁ RUČNÁ PRÁCA

Chránená dielňa sa zameriava najmä na výrobu metiel, zmetákov, kief, ale aj na repasovanie starých výrobkov. Ich metly sú ručne vypletané a umelé vlákna vsádzané pomocou



MANŽELIA SLOBODOVCI



POCTIVÁ RUČNÁ PRÁCA

drôtu do drevených drevok. Samozrejme, aj násady sa vyrábajú z dreva. Lacná konkurencia z Číny či Poľska sa kvalitou nemôže s nimi ani porovnávať. „Strojové metly majú vlasce nasilu vrazené do drevka, nie ručne háčkované. Keď na takú metlu naprší, pracujúce drevo uvoľní vlasce a tie vypadnú. Pri ručne šitých metlách sa to stať nemôže,“ vysvetľuje pán Marián. ◀

Sadíme

CHUTNÉ A ZDRAVÉ BOBUĽOVINY

V súčasnosti sa dá kúpiť takmer všetko. Ovocie je na výber v obchodoch po celý rok.

Kto však pozná chuť doma vypestovaného, nad kupovaným sa iba pousmeje.

Domáce pestovanie ovocia a zeleniny sa pomaly vytráca. Veď všetko si dokážeme lacno kúpiť v supermarketoch – najčastejšie dovezené zo zahraničia. Problém je v tom, že ovocie zbierané v cudzine je kvôli preprave obráté skôr, ako skutočne dozreje. Má pekný tvar, farbu, ale nie chuť a chýba taktiež množstvo vitamínov, ktoré sa v ovocí vytvárajú práve pri konzumnej zrelosti. Nehovoriac o tom, že pri komerčnom pestovaní sa v mnohonásobne vyššej miere používa chemické ošetrovanie ovocia.

NÁROČNOSŤ NA PLOCHU A STAROSTLIVOSŤ JE PRITOM MINIMÁLNA

Dopestovať v záhrade chutné ovocie je pritom relatívne jednoduché a pri troche starostlivosti si dokážeme vyprodukovať dostatok zdravých a chutných vitamínov. Medzi lahodné a mimoriadne zdraviu prospešné patrí najmä bobuľové ovocie. Náročnosť na plochu a starostli-



vosť je pritom minimálna. Ríbezle, čučoriedky, egreše, maliny či brusnice majú navyše relatívne vyrovnanú rodivosť a každý rok nám doprajú kopu sladkého potešenia. Niektorým druhom ovocia vyhovuje na výsadbu viac jeseň, iným jar, ale vo všeobecnosti sú vhodné oba termíny. Ako postupovať pri sadení jednotlivých druhov bobuľovín?

RÍBEZLE A EGREŠE PLNÉ FARIEB A CHUTÍ

Pri ríbezliach sa väčšinou rozhodujeme medzi červenými a čiernymi. Pred výsadbou si pripravíme miesto, ktoré porýľuje-

me a zapracujeme odležaný maštalný hnoj alebo kompost. Sadíme ich do jám veľkosti cca 30x30 cm tak, aby boli zasadené asi o 5 cm hlbšie, ako rástli v ovocnej škôlke. Korene a takisto výhony skrátime asi o 1/3. Vzdialenosť medzi jednotlivými kríkmi volíme 1-1,5 m, pri stromčekových cca 1 m. Rozdiel je, okrem farby, aj v chuti a najmä v tom, na akom dreve sa plody vytvárajú. V prípade čiernych ríbezlí ide o jednorôčné výhony, červené rodia na dvojročných. Tomu sa neskôr prispôbuje rez. Pri čiernych ríbezliach silnejším rezom podporujeme tvorbu nových výhonov. Štvorročné výhony už úrodu prakticky neprinášajú. Pri červených ríbezliach sa snažíme dodržať rovnomerné zastúpenie (po 4) z jedno až štvorročných výhonov. Červené ríbezle sú samoopelivé, a tak môžu byť sadené aj jednotlivito. Pri čiernych ríbezliach je vhodné zasadiť viac druhov. Zabezpečíme si tak lepšiu a vyrovnanjšiu úrodu.

Ak si chceme ríbezle rozmnožiť, môžeme použiť dve jednoduché metódy. Na jar jeden alebo viac jednorôčných výhonkov zo stredy materskej rastliny prihneme k zemi a prikryjeme pripravenou zeminou. Do jesene zakorení a po oddelení od materskej rastliny ich môžeme vysadiť. Tejto metóde sa ho-



vorí „potápanie“. Množiť ríbezle môžeme aj zakorenением drevnatých jednoročných výhonov. Tento spôsob môžeme použiť skoro na jar, prípadne na jeseň. Vybrané výhony opatrne zbavíme prípadných listov a rozdelíme na zhruba 20 cm odrezky tak, aby sme jeden spodný rez urobili tesne pod púčikom a horný rez 0,5 cm nad púčikom. Tieto odrezky následne pod uhlom 45° vložíme do zeme tak, aby nad zemou zostal iba horný púčik. Vrch odrezku by mal smerovať na sever. Na jeseň máme predpestovaný nový krík.



ČUČORIEDKY A BRUSNICE BOJUJÚ PROTI CHOROBÁM

Čučoriedky, rovnako ako brusnice, sú veľmi prospešné pre naše zdravie. Vyžadujú kyslé prostredie. Niektoré odrody čučoriedok dorastajú až do výšky 2 m. Tomu musíme prispôbiť miesto. Pred výsadbou si pripravíme

ČUČORIEDKY A BRUSNICE MÔŽEME PESTOVAŤ AJ NA BALKÓNE

jamu hlbokú aspoň 40 cm, ale s priemerom viac ako 60 cm. Ak chceme rastline zabezpečiť dlhodobo kyslé prostredie, môžeme jamu vystlať plastovou fóliou. Dno jamy môžeme vysypať riečnym pieskom, prípadne jemným štrkom, ktorý slúži ako drenáž. Následne do jamy nasypeme rašelinu. Môžeme ju zmiešať s pieskom alebo pilinami. Čučoriedka má rada ľahkú pôdu a dostatok (nie však prebytok!) vlahy. Sadíme ju na slnečné, nie príliš prehrievané miesto, aspoň 1 m od seba. Ideálne je sadiť aspoň dve odrody, zvýšime si tak úrodu.

Brusnice majú podobné pôdne nároky, sú však náchylnejšie na nadbytok vlahy. Oproti ču-

čoriedke sú pomerne malého vzrastu (do 40 cm), preto postačuje jama s priemerom aj hĺbkou 30 cm. Po zasadení je prospešné rašelinu zasypať vrstvou borovicovej kôry alebo pilinami. Pomôže to udržať optimálnu vlhku a účinne pôsobí proti burine.

Čučoriedku aj brusnicu môžeme pestovať aj na balkóne. V prípade čučoriedky volíme nižšie odrody a dostatočne veľký kvetináč, brusnice sa nám odvdacia zdravými plodmi aj vo väčšom truhlíku. Pri prestrihávaní sa snažíme zachovať vyrovnaný počet rôzne starých výhonov.

SLADUČKÉ MALINY

Maliny nám poskytujú chutné sladké plody. Pestujú sa v dvoch základných skupinách odrôd. Niektoré rodia na dvojročnom dreve a dozrievajú na prelome júna a júla, druhé na jednoročnom dreve (remontantné) a dozrievajú od augusta do októbra. Maliny sadíme do pripravenej pôdy „za rýľom“, zasypeme a pritlačíme. Jednotlivé sadenice dávame do vzdialenosti 60 cm. Následne ich skrátime na 1/3 dĺžky. Do ďalšieho roka sa koreňový systém dostatočne rozrastie a je pripravený nám dlhodobo prinášať úrodu.



Maliny, ktoré rodia na jednoročnom dreve stačí na jeseň po ukončení úrody vystrihať a nasledujúci rok sa môžeme tešiť na novú úrodu. Pri odrodách rodiacich na dvojročnom dreve odstránime po zbere dvojročné drevo. Z nových výhonov ponecháme 8 najlepšie vyvinutých. Na jar ešte nezabudneme odstrániť namrznuté výhony.



Veríme, že aj tieto rady prispejú k rozšíreniu pestovania chutného a zdravého ovocia v domáciach podmienkach. ◀



KRHLA V KLASICKOM POZINKOVANOM PREVEDENÍ



PLASTOVÁ KRHLA V MODERNOM DIZAJNE



ZÁHRADNÁ HADICA HAWAII



ZÁHRADNÉ NOŽNICE P111



ZÁHRADNÉ NOŽNICE FISKARS

Ako na údržbu plechovej strechy?

Mnohé, najmä staršie domy, chaty či garáže sú pokryté strešnou krytinou z plechu.

Ak ju správne udržiavame, odvd'ačí sa nám dlhou životnosťou.

Plechová strecha si v určitých intervaloch vyžaduje našu pozornosť. Ak starostlivosť o ňu nezanedbáme, bude nám spoľahlivo slúžiť celý život. Dôležitá je správna príprava strechy a dodržanie doporučených postupov pri renovácii.

Staré, nesúdržné nátery odstránime až na pevný podklad. Použiť môžeme odstraňovač starých náterov, špachtľu, ručné drôtené kefy, oceľové kartáče pre upevnenie do vrtačky, ale aj vibračnú alebo rotačnú brúsku s vhodným brúsnym papierom. Odstránime hrdzu, hrdzavé klinec vymeníme za nové, prípadné malé kazy opravíme tmelom. Ak je defekt niektorej časti väčší, vymeníme túto časť za novú. Strechu zametieme, vodou so saponátom umyjeme, spláchneme čistou vodou a necháme uschnúť. Ak máme možnosť použiť tlakovú vodu, môžeme ju využiť pri odstraňovaní nesúdržného podkladu aj na opláchnutie strechy po odmastení.

Miesta, ktoré sú napadnuté koróziou natrieme odhrdzovačom, a potom zá-

kladným antikoróznym náterom. Ak sa niektorá časť strechy opravovala výmenou za nový diel, je potrebné tieto miesta ošetriť špeciálnou farbou – v prípade najčastejšie používaného pozinkovaného plechu reaktívnym náterom. Takto ošetrovaný povrch natrieme základnou farbou. Ideálne je tak urobiť čo najskôr. Po zaschnutí základnej farby aplikujeme vrchný ochranný náter. Na natieranie sa najčastejšie používajú štetce, maliarske valčeky, ale vhodné sú aj striekacie pištole, ktoré vytvoria rovnomernú vrstvu náteru. Zvýšenú pozornosť treba venovať najmä záhybom a spojom.

Pri výbere druhu farby je nutné prihliadať na predchádzajúci náter. Každá farba má svoje unikátne vlastnosti, a preto niektoré druhy nemusia na iné „chytiť“. Ak nevieme, aký typ farby bol na strechu použitý, je lepšie kúpiť malé balenie a na časti strechy vyskúšať jej priľnavosť. Skúšobné miesto volíme také, ktoré je pre naše oči najmenej viditeľné. <

5 RÁD, KTORÉ URČITE OCENÍTE

1. Využite na práce stabilné počasie s teplotami medzi 15 a 25°C a nízkou relatívnou vlhkosťou vzduchu. Ak je strecha príliš rozpálená, náter rýchlo schne a nestihne sa rovnomerne „zliať“, navyše je potrebné farbu častejšie riediť. Pri nižšej teplote sa predlžuje čas schnutia.
2. Venujte dostatočný čas príprave strechy. Prípadné zanedbanie maličkostí sa prejaví potrebou opätovnej údržby v skoršom termíne.
3. Ak to podmienky dovoľujú, na odstránenie nesúdržných náterov a opláchnutie strechy zvolte tlakovú vodu. Ak nemáte možnosť použiť vodu vôbec, pomôžte si predpovedou počasia :) Výdatnejší dážď opláchnie strechu za vás.
4. Malé, členité plochy, záhyby či spoje natierajte dôkladne kvalitným štetcom. Na veľké rovne plochy využite maliarsky valec.
5. Bezpečnosť je základ. Vždy pracujte minimálne vo dvojici! Využite istiace prvky, špeciálne rebríky a pomôcky.

> ZÍDE SA VÁM PRI RENOVÁCI



ŠPACHTĽA



ROTAČNÝ KARTÁČ



ZÁKLADNÁ FARBA



STRIEKACIA PIŠTOL'



ŠTETEC

Základná výbava domáceho majstra

Situácia, kedy je potrebné niečo upraviť, opraviť či zmajstrovať, sa vyskytne často. Čo by mala obsahovať „povinná výzbroj“ každého správneho kutila a ktoré náradie by rozhodne nemalo chýbať v žiadnej domácnosti?

Asi najčastejšie využijeme **skrutkovač**. Je potrebné niečo pritiahnuť? Alebo vymeniť batérie v rôznych zariadeniach? Bez správneho skrutkovača sa takmer nepohneme. Navyše doba, keď sme si doma vystačili s tromi veľkosťami plochého „šrobováka“, je dávno preč. Po plochých prišli na rad najprv hlavy skrutiek s výrezom do jednoduchého kríža, neskôr s pomocnými plochami, a dnes sa často pracuje s torxovými. Tvary sa postupne vyvíjajú v záujme dosiahnutia lepšieho prenosu sily a menšieho rizika „strhnutia“ drážky hlavy skrutky.

Ďalším z užitočných nástrojov sú **kliešte**. Najviac sa používajú kombinované. Dá sa s nimi materiál uchopiť, stlačiť, prípadne i deliť. Bežne využívané sú ale aj bočné a čelné štikacie kliešte, ideálne na presekávanie drôtov. Na silné uchopenie slúžia kliešte typu siko. Naopak, na jemné uchopenie malých vecí dobre poslúžia malé chirurgické klieštičky – peán.

Keď potrebujeme niečo vyrobiť, nezaobídeme sa bez dobrého **meradla**. Pri bežnom meraní nájdú svoje využitie zvinovacie metre. Bežne sú dostupné v dĺžkach od 2 do 10 m. Na presnejšie meranie menších rozmerov použijeme posuvné meradlo. Ak si chceme niečo zmajstrovať, často sa nezaobídeme bez uholníka, uhlomeru či vodováhy.

Občas je nutné doma dotiahnuť nejakú maticu, prípadne skrutku so šesťhranou hlavou. Pre taký prípad sú k dispozícii **klúče**. Na výber máme z plochých,

rúrkových či očkových typov – v poslednom prípade aj s račňovým mechanizmom. Dostupné sú samostatne alebo v praktických sadách. Hojne využívané sú aj tzv. **gola sady**, ktoré obsahujú množstvo rôznych veľkostí a typov náradia potrebného na priťahovanie. Tieto súpravy štandardne obsahujú aj račňový nadstavec pre pohodlnejšiu prácu. V určitých prípadoch je možné využiť aj nastaviteľný kľúč, na ktorom si podľa potreby upravíme vzdialenosť čeľustí.

Neopomenuteľnou pomôckou domáceho majstra je aj **pílka**. Najčastejšie používaným typom je rámová s dĺžkou pílového listu 300 mm. Potom stačí iba prehadzovať pílové listy podľa toho, aký materiál ideme rezať. Samozrejme, ak je potrebné deliť väčšie kusy alebo nie je dobrý prístup k rezanému materiálu, sú k dispozícii rôzne konštrukčné varianty, ktoré nám prácu výrazne uľahčia.

Pochopiteľne, náradia, ktoré v domácnosti využijeme, je omnoho viac. Rôzne druhy nožníc, nožíkov, dlát, pilníkov, rašplí, stolárske svorky, kladivá či sponkovačka. To všetko nám dokáže pomôcť pri rôznych prácach v dome i byte. Ale ako zabrániť tomu, aby sa nám náčinie nepovaľovalo kade-tade? No najlepšie je mať ho na jednom mieste – v **pracovnom kufríku**. S dobrým kufríkom máme všetky nástroje vždy prehľadne uložené a pripravené na použitie. ◀

ZÍDE SA VÁM, KEĎ TREBA NIEČO...



...DOTIAHNUŤ I UVOLENIŤ



...UCHOPIŤ ČI STLAČIŤ



...UTIAHNUŤ



...ODMERAŤ



...PREHLADNE ULOŽIŤ



Vychutnajte si jarné lúče

KOMFORTNE A ŠTÝLOVO

Príchod teplých jarných dní je skvelou príležitosťou na vytiahnutie zazimovaného záhradného nábytku a jeho prípravu na novú sezónu. Alebo ideálnym časom na kúpu nového, ak žiadny nemáte, prípadne vám ten starý už doslúžil.

NOVINKY I OBLÚBENÉ STÁLICE

Pre všetkých, ktorí záhradný nábytok ešte nemajú alebo chcú svoj starý vymeniť za nový, sme pripravili zopár tipov. Nájdete medzi nimi rokmi osvedčené modely i svieže, štýlové a praktické sety ako stvorené na relaxáciu (nielen) v exteriéri. Hľadáte niečo na príjemné posedenie vo dvojici pri káve alebo potrebujete usadiť celú rodinu na terasu, do altánku či záhrady? U nás si určite vyberiete!

MODERNÝ POLYRATAN

Pre tých, ktorí radi leňošia, je ako stvorený set z umelého ratanu - **VILMA**. Naplno sa komfort tejto novinky prejaví pri sklopení polohovateľného operadla, pričom sa súčasne vysunie aj podnož. Dokonalú atmosféru bezstarostného oddychu završí pohár vína či šálka rozvoňavajúcej kávy. Zaujímavé riešenie záhradného sedenia predstavuje **ZOJA**. So svojimi 4 kreslami a 2 taburetmi je vhodná až pre šesť

osôb. Výhodou je aj jej skladnosť, takže ušetríte skutočne veľa priestoru pri skladovaní. Taburety stačí šupnúť pod kreslá, tie zasunúť pod stôl a je to!

Jeden z najpopulárnejších malých nábytkov – sadu **NINA** sme doplnili o veľkorysejšiu verziu **NINA MAXI**. Má 4 kreslá a väčší stôl so sklenenou výplňou. Tým sa z nej stáva plnohod-



ZÁHRADNÝ
NÁBYTOK
ZOJA

notný set pre bežnú rodinu. Elegantnejšou verziou je polyratanový nábytok **RENÁTA**. Štyri pohodlné a pre lepšiu skladnosť stohovateľné kreslá sú doplnené štýlovým stolom so zaujímavým dizajnom a s priemerom až 110 cm.

DREVO, NESTARNÚCA KLASIKA

Drevený nábytok reprezentuje masívna sada **TEREZA**. Teakové drevo je veľmi pevné, pružné a vďaka vysokému obsahu olejnatých živíc výborne odoláva poveternostným vplyvom. Set tvorí veľký rozkladací stôl, ktorý si môžete predĺžiť až na 240 cm! Šesť skladacích kresiel

s polohovateľnými operadlami zaručí pohodlie celej rodine. Praktickým dreveným setom je aj **LAURA**. Je vyrobená z odolného tropického dreva Meranti-Shorea. Stôl má kompaktné rozmery, ale v prípade potreby

Vám poskytne veľkorysú dĺžku 2 metre. Skladacie kreslá sú pre ešte väčšie pohodlie doplnené originálnymi poduškami, ktoré v kombinácii s polohovateľnými operadlami robia z tohto nábytku neoceniteľného pomocníka pri častých posedeniach s rodinou a priateľmi.



KRESLO ZO ZÁHRADNÉHO NÁBYTKU VILMA

Ekonomickejšim variantom je **AGNES** – drevená súprava, ktorú tvorí skladací stôl a kreslá. Tie sú vďaka skladateľnosti menej náročné na priestor pri sezónnom uskladnení. Pre ešte väčší komfort sú vybavené podsedákmi.

ALE TO NIE JE VŠETKO...

Ponuka záhradného nábytku a doplnkov je u nás v KiNEKUSE, samozrejme, podstatne širšia. Lavice, dvojkraslá so stolíkmi, záhradné hojdačky, lehátka, slnečníky, plastový nábytok rôznych farieb a tvarov, posedenie pre deti s motívmi obľúbených rozprávkových postaviek – čo si vyberiete? Ak potrebujete poradiť, neváhajte sa obrátiť na našich predajcov. Veď takýto nábytok sa nekupuje na jednu či dve sezóny! Dobrá rada a správny výber Vám zaručia vytúžený relax a pohodlie na dlhý čas. ◀



ZÁHRADNÝ NÁBYTOK RENÁTA
DOSTUPNÝ OD APRÍLA



ZÁHRADNÝ NÁBYTOK TEREZA

AKO OŠETROVAŤ NÁBYTOK?

Drevo či plast si vyžadujú určitú údržbu. Za vynaloženú námahu sa však dočkáme odmeny v podobe dlhšej životnosti produktov vyrobených z týchto obľúbených materiálov. Čo teda použiť na ošetrovanie stolov, kresiel či záhradných setov?

KEĎ NENAOLEJUJEM LINOLEUM, NAOLEJUJEM...

Čo? No predsa drevený nábytok! :) Teakový alebo **lanový olej** dokáže drevo krásne oživiť. Stačí naniesť dostatočné množstvo oleja, nechať pôsobiť a po hodine nevsiaknutý zvyšok zotrieť bavlnenou handričkou. Aplikovať môžeme aj špecializované produkty na ochranu dreveného nábytku – treba však postupovať podľa návodu na použitie.

NENÁROČNÉ PLASTY

Plastový nábytok môžeme iba umyť vodou s trochou saponátu a utrieť. Ešte lepšie je použiť špeciálne, na to určené prípravky. Jedným z nich je **čistič plastov Drift**. Spoľahlivo odstráni nečistoty nielen z plastového nábytku, ale aj z rámov plastových okien, umeľohmotných častí automobilu a podobne. Prípravok nastriekajte na plast či polyratan, nechajte chvíľu pôsobiť, a potom už len opláchnite čistou vodou. ◀



Piečť z droždíia alebo z kvásku?

O kváskovom pečení, jeho výhodách, odlišnostiach a pozitívnych zdravotných účinkoch nám porozprávala nadšenkyňa kváskovania, pani Lucia Šmidovičová. Začítajte sa a presvedčte sa sami, že chlieb z kvásku zvládnete upiecť aj Vy!



Môj krátky prieskum medzi kamarátkami a známymi odhalil, že sa ešte stále dosť ľudí nezamýšľa nad tým, čo kupuje a čo konzumuje. Myslím, že do tejto skupiny patria predovšetkým tí, ktorí nemajú žiadne vážnejšie zdravotné problémy. Až keď človeka niečo „pritlačí“ (najmä problémy s trávením), začne viac sledovať zloženie potravín a surovín, ktoré kupuje v obchode. Potom je tu skupina ľudí, ktorí sa chcú stravovať zdravšie, aj keď nemajú zdravotné problémy. Nastal akýsi „boom“ zdravých potravín, bio potravín, zdravého životného štýlu... A tuším sme už občas aj unavení z tých „bio“ vecí, ktoré vyťahujú z našich peňaženiek nemálo financií. Ozýva sa aj veľa

KVÁSOK JE JEDINEČNÝM A ZDRAVÝM JADROM A SRDCOM CHLEBA

skeptikov, ktorí tvrdia, že sa to už preháňa, spochybňujú, či sú biopotraviny vôbec „bio“ a podobne. Jasné, že nikto nechce byť chorý a navštevovať lekárov. Túžime byť zdraví, mať kondíciu, dobre sa cítiť. To, že človek nežije len z chleba, vedia všetci, prípadne aspoň intuitívne tušia (aj keď to každý praktizuje iným spôsobom).

Zdravie človeka úzko súvisí s jeho dušou, prežívaním, životnými hodnotami. Jednoducho - človeka neurobí šťastným a zdravým len to, čo si dá do žalúdka, prípadne kilometre behu, či už v prírode alebo na stacionárnom bicykli. Máme nielen telo, ale aj dušu - a tá si tiež žiada svoje - iba tak môžeme žiť v harmónii.

ČAS SI NÁJDE KAŽDÝ, KEĎ CHCE

U nás doma sa začalo piecť kváskovým spôsobom zo zvedavosti, či to skutočne až tak skvelo chutí a vonia. A môžem potvrdiť, že je to naozaj tak :) Kto raz upiekol alebo ochutnal kváskový chlieb, prípadne iné kváskové dobroty, dá mi za pravdu. Stačí sa trochu „nakopnúť“, naštartovať a ono to pôjde. Výhovorky typu „chodím do práce, nebudem mať na to čas“ treba hodiť za hlavu a minimálne to skúsiť. Kváskové pečenie je o organizácii času. Veľa ľudí, ktorým napríklad cez telefón zhruba opíšem, čo to obnáša, sa najprv zľakne, ale potom sami uznajú, že je to fakt len o precíznej organizovanosti. Je to pečenie určite aj pre pracujúcich, ktorí majú málo času.

V ČOM SA ODLIŠUJÚ?

Rozdiel medzi kváskom a droždím je teda minimálne v tom, ako pečivo alebo chlieb z nich upečený vonia a chutí, ale maximálne v ich účinku na naše zdravie.

Droždie obsahuje len jednu kvasinkovú kultúru. Tieto kvasinky však múku nepremieňajú, ani v nej nevytvárajú žiadne štiepne procesy.

Vlažné mlieko s cukrom je pre ne iba priaznivým prostredím, v ktorom sa rýchlo množia. Pritom vytvárajú bublinky oxidu uhličitého, ktoré cesto nadľahčia, a tak nakysne. Dnes vyrábané droždie síce obsahuje živé mikroorganizmy, žijú však na substancii z repnej melasy, čo je vlastne odpadový produkt pri výrobe cukru, a za pomoci chemických látok. Aj preto má veľa ľudí problémy s trávením pečiva z droždíia.

Kvások, na rozdiel od droždíia, obsahuje okolo 40 mikroorganizmov, ktoré sa navzájom podporujú a chránia. Pretože na vytvorení kvásku sa podieľajú baktérie, ktoré sú v obilí, a teda v múke, a tiež baktérie a kvasinky, ktoré sú prirodzene vo vzduchu. Kvások samotný - to je múka a voda v pomere 1:1 a zhruba 5 dní „kŕmenia“ a dozerania naň (*viac o založení kvásku na blog.kinekus.sk*). Baktérie v kvásku produkujú látky, ktoré posilňujú črevnú mikroflóru. Chlieb z neho je ľahšie stráviteľný, pretože mikroorganizmy v kvásku dokážu rozložiť zložené a ťažko stráviteľné látky v múke na jednoduchšie látky, ktoré náš organizmus ľahšie strávi. Takisto množstvo minerálnych látok sa vďaka kvásku stáva pre človeka využiteľných, čo je veľmi dôležitým pozitívom. Toto droždíie skrátka nedokáže. Kvások je jedinečným a zdravým jadrom a srdcom chleba, pretože kyselina mliečna, ktorá sa tvorí, vytvára jeho typickú arómu a súčasne ho konzervuje. Preto kváskový chlieb vydrží dlhšie ako ten z droždíia, nesplesnie. <

Základný recept NA KVÁSKOVÝ CHLIEB

POSTUP

Večer zmiešajte uvedené suroviny na kvások, prikryte a nechajte pri izbovej teplote pracovať približne 12 - 16 hodín. Takto získate 300 g kvásku na pečenie chleba. Ráno z neho odoberte 1 - 2 PL do čistého zaváracieho pohára na ďalšie pečenie. Skladovať ho môžete cca týždeň v chladničke.

Kváskok dajte do misy a pridajte k nemu múku, rascu (koriander) a vodu. Je úplne jedno, či zmes vymiešate ručne alebo v robote s hákom. Múku a vodu stačí naozaj len spojiť, čiže 1-2 min, žiadne veľké miesenie. Tento proces sa nazýva aj autolýza. Niektorú túto časť vynecháva a dáva rovno k múke a vode aj soľ. Avšak za tých 30 minút bez soli sa udeje asi toto: múka vstrebe vodu, lepok sa začne formovať - nabobtná a časť sa rozštiepi vďaka aktivite enzýmov. Cesto tak bude lepšie spracovateľné a menej lepivé. Ak sa teda rozhodnete pre autolýzu (máte toľko času), nechajte zmes odpočívať asi 30 minút, potom pridajte soľ. Cesto vyklopte na pomúčenú dosku, premieste ho

s múkou podľa potreby, trošku vytvarujte a nechajte ho prikryté odpočívať asi 20 - 30 minút. Vytvarujte bochník a preložte ho do pomúcenej ošatky na chlieb. Ak nemáte ošatku, výborne posluží aj misa či sitko vystlané pomúčenou utierkou. Bochník nechajte kysnúť, kým nezdvójnasobí objem. Môže to trvať 2 - 5 hodín, záleží aj od teploty v byte (dome). Rúru predhrejte na 250°C. Hotový bochník preklopte do hrnca, misy z jenského skla alebo aj remosky. Ešte lepší chlebič dosiahnete pečením na kameni. Kameň vložte do rúry a nahrievajte pri 250°C aspoň 30 minút, až potom naň vyklopte vykysnutý bochník. Na povrchu môžete urobiť ostrým nožom zopár zárezov (nie je to ale nutné). Na dno rúry dajte plech s vodou a opatrne urobte zápar: vložte chlieb do rúry, do pekáča rýchlo vylejte cca 2 dcl vody a rúru hneď zavrite. Para z vody pomôže chlebiču sa krásne zdvihnúť. Peče približne 35 - 40 minút, v remoske ešte o niečo dlhšie. Hotový chlieb nechajte vychladnúť na mriežke. Skladujte ho zabalený v utierke.

SUROVINY NA CCA 300 g KVÁSKU

- 1 PL ražného kvásku (cca 20 g)
- 150 g celozrnej ražnej múky
- 150 g vlažnej vody

SUROVINY NA CCA 700 g BOCHNÍK:

- 300 g pripraveného kvásku
- 300 g pšeničnej chlebovej múky
- 170 ml vody
- 1 ČL soli
- 1 ČL mletej rasce (aj chlebového korenia)
- 1 ČL celej rasce
- múku na pomúčenie



KVÁSKOVÉ DOBROTÝ



VOŇAVÝ A NADÝCHANÝ



ROZKVASENÝ KVÁSOK
PO 12 HODINÁCH



VYKYSNUTÉ CESTO



VYKYSNUTÉ CHLEBÍKY

2 UŽITOČNÉ TIPY NA ZÁVER

1. Či je chlieb upečený, zistíte, ak poklopkáte po spodnej strane chlebiča. Musí znieť duto.
2. Pri miesení môžete do cesta pridať aj niekoľko slnečnicových alebo tekvicových semienok, prípadne lanu, orechov, osmaženej cibulky.

► VYUŽIJETE PRI PEČENÍ CHLEBA



MISA Z ODOLNÉHO JENSKÉHO SKLA



CEDNÍK NAMIESTO OŠATKY



PRESNE ODVÁŽI A NAVYŠE
SKVELO VYZERÁ



NEZABUDNITE JU RIADNE POMÚČIŤ



Dažďová voda V ZÁHRADE

2. ČASŤ

V jesennom čísle sme vám predstavili kampaň TAM, KDE SPADNE a prisľúbili praktický návod, ako si svojpomocne urobiť dažďovú záhradu.

NA PRIPOMENUTIE:

- ☞ „betónová kultúra“ v Európe spôsobuje vysušovanie pôdy, suchá a privalové dažde, veľké výkyvy teplôt a horúčavy
- ☞ je najvyšší čas zaviesť „kultúru vody“, čo znamená spomaľovanie odtoku dažďovej vody, zabezpečenie jej vsakovania do pôdy a umožnenie jej vyparenie sa do ovzdušia
- ☞ voda a stromy, rieky a lesy spolu úzko súvisia, stromy a lesy zadržiavajú vodu v krajine a prostredí
- ☞ každý z nás sa môže zapojiť a urobiť niečo na svojom pozemku, v záhrade alebo vo svojom okolí
- ☞ celý článok 1. časti si môžete prečítať aj na našom blogu: blog.kinekus.sk



DAŽĎOVÁ ZÁHRADA V OBCI HRUBOV



PRÍKLAD ZO ZAHRANIČIA

Dažďová záhrada je nenáročným riešením, ktorým môžeme spoločne urobiť veľa dobrého. Slúži na zbieranie dažďovej vody zo strechy domu aj z ostatných spevnených plôch pozemku, napr. miesto na parkovanie auta.

AKO TEDA POSTUPOVAŤ?

1. Nájdite si správne miesto v záhrade, na pozemku

Vzdialenosť od domu (vášho či susedovho) by mala byť aspoň 10 m, aby voda nepresakovala do stien domov. Podobne dajte pozor na stromy a ich koreňové systémy, aby neboli príliš zavodené. Ideálne je slnečné miesto a najnižšie položený priestor v prípade rovinnateho pozemku. Nezapadnite ani na typ pôdy - ak máte ílovitú pôdu, pokúste sa zlepšiť jej priepustnosť. Ideálne sú piesočnaté alebo prachovité pôdy, ktoré majú vysokú priepustnosť. Do dažďovej záhrady je vhodné nasadiť aj vodomilné rastliny.

2. Zvoľte správnu veľkosť

Dažďová záhrada môže byť ľubovoľne veľká, v ideálnom prípade by mala absorbovať väčšinu dažďa, ktorý za normálnych okolností odteká z vášho pozemku alebo odteká do kanalizácie. Veľkosť závisí od hĺbky záhrady,

druhu pôdy, objemu odtoku dažďovej vody zo strechy a spevnených plôch. Zráťajte plochu všetkých striech aj plochy spevnených častí pozemku, z ktorých bude prichádzať voda. Pri dobre priepustnej pôde by mal byť pomer zbernej plochy k ploche záhrady 5:1, v prípade ťažšie priepustnej pôdy je správny pomer 3:1. Rozhoduje aj sklon svahu. Ideálna hĺbka je 15 až 30 cm. Dlhšia časť dažďovej záhrady by mala byť kolmo k prítoku vody. Pomer dĺžky a šírky by mal byť 2:1.

3. Vyriešte privádzanie vody

Existuje niekoľko možností aj s kombináciou sudov na dažďovú vodu alebo napojením odkvapových rúr, prípadne vospádovaním pozemku. Vyústenie prítoku do záhrady je potrebné zabezpečiť proti privalom prítoku dažďovej vody, dobre poslúžia veľké kamene.

4. A môžete začať kopať...

Začnite tým, že ohraničíte obvod vašej dažďovej záhrady, napr. kolíkmi. Ak máte rovinnatý terén záhrady, vykopanú zeminu odveďte na iné miesto, kde ju upotrebíte. Ak je vybraná lokalita vo svahu, vykopanou zeminou môžete navršíť a zhutniť hrádzu na spodnej strane.



DAŽĎOVÁ ZÁHRADA V ČERNINE
ZREALIZOVANÁ V RÁMCI PROJEKTU LIFE+

Realizácia dažďovej záhrady nie je náročná, potrebujete len lopatu a vynaložiť trochu fyzickej námahy. Odmenou za vynaloženú námahu je dobrý pocit, že pomáhate chrániť kvalitu vodných zdrojov vo vašom okolí. Dažďová záhrada môže byť navyše ozdobou vášho pozemku.

ZVAŽUJETE JEJ REALIZÁCIU?

Možno vám k rozhodnutiu pomôžu odpovede na najčastejšie otázky.

Je dažďová záhrada jazierko?

Nie. Správne navrhnutá a zrealizovaná dažďová záhrada zadrží vodu na maximálne 48 hodín.

Nebude dažďová záhrada lákať komárov?

Nie. Životný cyklus komárov je 7-12 dní. Dobre navrhnutá dažďová záhrada nesmie vytvárať podmienky pre stojatú vodu tak dlho, aby larvy komárov mali príležitosť ukončiť svoj životný cyklus. Dažďové záhrady majú tiež tú výhodu, že lákajú vážky, ktoré sú predátormi komárov.

Sú dažďové záhrady ťažko prevádzkovateľné?

Nie. Pôvodné rastliny pre danú lokalitu v dažďovej záhrade vytvárajú nádherné kvetinové záhony a nevyžadujú zvláštnu starostlivosť či prihnojovanie, ani pesticídy.

Je dažďová záhrada drahá?

Nemusí byť. Ak si kúpite rastliny a prácu si

urobíte sami, náklady dosiahnu niekoľko desiatok eur. Ak si zaplatíte architekta resp. krajinného ekológa na projekt, náklady sa úmerne zvýšia. Nezabudnite však na nesmierny efekt, ktorý tým získate, a to nielen pre seba. Navyše, v slovenských podmienkach je každoročne odkanalizovaných okolo 500 l dažďovej vody na 1 m² urbánnej zóny. Vytvorením dažďovej záhrady môžete teda aj ušetriť nemalé financie za odkanalizovanie dažďovej vody.

Ak potrebujete výpomoc, neváhajte sa obrátiť na OZ Ľudia a voda (www.ludiaavoda.sk) alebo napríklad Ekočističky.sk. Taktiež si môžete stiahnuť detailný manuál na realizáciu dažďovej záhrady na www.tamkdespadne.webnode.sk. Budovaním dažďových záhrad, vodozadržných hrádzok a podobnými jednoduchými opatreniami môžeme spoločne vykonať veľké veci. Aktivisti kampane TAM, KDE SPADNE vás prosia: pridajte sa! Urobte to, čo môžete a zvládnete. Spoločnými silami tak môžeme zabrániť vysychaniu Slovenska a vrátiť našej krajine vodnú, potravinovú, ekonomickú, sociálnu, kultúrnu, klimatickú bezpečnosť i perspektívu. ◀



Nájdete nás aj na facebooku:
Tam, kde spadne

URČITE SA VÁM ZÍDE



NA VÝKOPOVÉ PRÁCE



BAREL
NA DAŽĎOVÚ
VODU MÔŽE
BYŤ AJ
ESTETICKÝM
DOPLNKOM



NÁDOBA S VEĽKORYSÝM
OBJEMOM AŽ 500 L



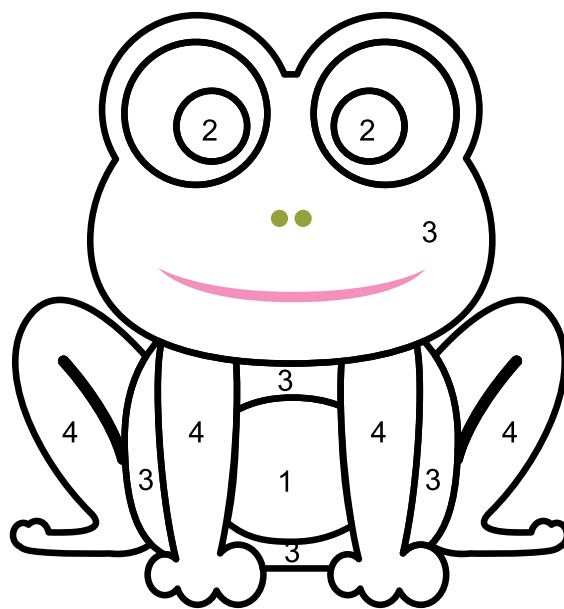
PRAKTICKÝ
PODSTAVEC
POD SUD
NA VODU

1. DOSTANEŠ SA POMOCOU REBRÍKOV AŽ DO CIEĽA?



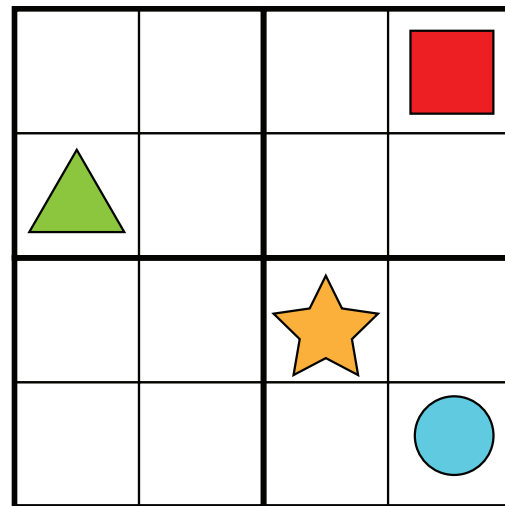
2. VYPOČÍTAJ PRÍKLADY A VYFARBI ŽABKU.

$9 - 8 =$  $1 + 3 =$ 
 $7 - 4 =$  $2 + 0 =$ 

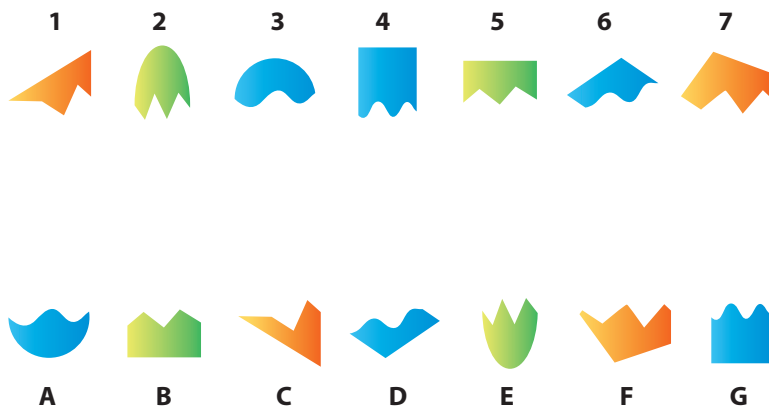


4. DETSKÉ SUDOKU

Do prázdnych políčok postupne dopĺňaj farebné tvary tak, aby sa každý tvar nachádzal práve jeden krát:
 v každom stĺpci,
 v každom riadku,
 v každom štvorci (2x2 políčka).



3. POSPÁJAJ SPRÁVNE POLOVIČKY GEOMETRICKÝCH TVAROV.





Nad všetko ostatné si chráň svoje srdce

Poznanie svojej identity sa Ti môže zdať úplne nemožné v dnešnom uponáhlanom nastavení sveta. Kamkoľvek prichádzaš, ľudia Ťa jednoducho „onálepkujú“ svojimi očakávaniami, predstavami, túžbami či prianiami. Dostávaš rôzne mená, názvy, tituly pred a za menom, akoby si mal vyrásť z jedného dňa na druhý v niekoho úplne iného. A keď náhodou nezapadáš medzi ostatných, cítiš sa tak trochu previnilo, priam úzkostlivo. Celé Tvoje Ja akoby bolo otrasené tým, čo niekto povedal, urobil alebo práve naopak nepovedal či neurobil. Niečo nedopadlo tak, ako si očakával, ako si plánoval, prial by si si. V Tvojom vnútri zavládne chaos a preberie miesto pokoja, ktorý v Tebe dosiaľ bol.

Keby sa mi to nestalo 32432-krát, tak Ti o tom nepíšem. U mňa sa to dialo z jednoduchého dôvodu – dovolila som, aby okolnosti vládli nad mojím srdcom. Šalamún v knihe Prísloví hovorí, že nad všetko ostatné si mám chrániť svoje srdce (Prís 4, 23), ale ja som tak vôbec nerobila. Napriek tomu, že to bolo v Biblii, i napriek tomu, že to povedal ten najmúdrejší človek, aký vtedy žil, jeho slová boli pre mňa viac poetické než pravdivé. Potom o tom raz rozprávali na seminári Otcovo srdce (www.seminarotcovosrdce.sk), že srdce je prevelmi dôležité, dokonca dôležitejšie ako všetky veci naokolo.

V Starom zákone Boh slúbil svojmu národu zem. Keď už boli blízko a mali do nej vstú-

piť, Mojžiš poslal 12 vyzvedačov, aby ju šli preskúmať. Desiati z nich sa vrátili plní strachu a úzkosti z toho, čo videli. Zvyšní dvaja však mali srdce plné nádeje a radosti z toho, že zem je nádherná a Boh je vo svojich prisľúbeniach naozaj pravdivý a verný. (Nm 13-14)

Tá istá situácia, všetci videli predsa tú istú krajinu! Prečo teda ich reakcie boli úplne protichodné?! Myslíš si, že Káleb a Jozue (to sú tí dvaja, ktorých srdce naplnila nádej z toho, čo videli) mali slabší zrak, horší sluch alebo proste prehánali?! Ja vlastne neviem, nebola som tam. Ale to, čo v tomto príbehu vidím, je skutočnosť, že ich srdce sa na danú krajinu pozeralo úplne odlišne. Ich srdce hľadalo s nádejou v to, že ich Boh je dobrý a vždy sa postará.

Dnes je veľmi ťažké uveriť tomu, že Boh je vždy dobrý. Ľudia predsa zomierajú. A zomierajú nie na starobu, ale na rakovinu a iné škaredé choroby. A často sú to iba deti. V mnohých krajinách zúria vojny. A neustále – katastrofa za katastrofou, kríza za krízou, či už naša osobná alebo spoločenská. A napriek tomu Ti hovorím, že Boh je dobrý. VŽDY.

Chcem, aby si to vedel práve dnes – keď sa všetko to zlé len hromadí a občas akoby pred ním už niet kam utiecť, kam sa skrýť. V skutočnosti sa nemusíme skrývať ani utekať. Všetko je o postoji nášho srdca. Budeme vstupovať do nových a nepoznaných vecí s nádejou a presvedčením, že Boh je verný vo svojich prisľúbeniach a zakúsime ovocie zaslúbenej krajiny? Alebo sa necháme pohltiť tým, že všetci tvrdia, že to nezvládneme, a preto to nezvládneme?

Keď dovolíš Bohu, aby Ťa ešte dnes zahrnul svojou Láskou, ktorá prenikne do hĺbky Tvojho srdca a dovolíš, aby sa zakorenila v Tebe celom a upevnila Ti zem pod nohami, tak verím, že kamkoľvek vykročíš, bude v Tvojom srdci znieť: „Môj Boh je predsa dobrý a s Ním to dokážem.“

Ivona Roncová



VELKÁ FATRA

Aké krásy ponúka dolný Liptov?

Nachádza sa v doline Váhu obklopený nádhernými Chočskými vrchmi na severe a Veľkou Fatrou a Nízkymi Tatrami z juhu. Jeho centrom je mesto Ružomberok. Čo všetko sa dá zažiť pri návšteve dolného Liptova?

Práve okolité doliny a kopce poskytujú množstvo príležitostí na relax v prírode. Jednou z možností, ako si prezrieť krajinu zo sedla a na dvoch kolesách, je cyklotrasa **Cyklokorytnička**. Má náučno-relaxačný charakter a vedie vo väčšej časti po pôvodnej trase železnice, ktorá mala kedysi spájať Oravu a Banskú Bystricu. Ponúka návštevníkom krásy a zaujímavosti Revúckej doliny. Úsek z Ružomberka po Liptovskú Osadu bol čiastočne upravený pre cykloturistov v roku 2001. Zvyšok trasy, od Liptovskej Osady až po Korytnicu, bol postupne budovaný od konca roku 2015 a na jar 2016. Trasa má mierny, rovinný profil a je vhodná naozaj pre každého – aj rodiny s deťmi. Napriek tomu je prejazd odporúčaný na horskom bicykli, pretože väčšina úseku nemá asfaltový povrch a križuje na troch miestach cestu 1. triedy, kde je potrebná zvýšená ostražitosť. Okrem krás okolitej prírody si výletníci môžu na informačných tabuliach prečítať informácie o histórii železnice a zaujímavostiach okolitej krajiny. V cieľi trasy – Korytnici si môžete dopriať liečivé minerálne vody najvyššej kvality. Občerstvenie popri trase sa nachádza aj v Liptovskej Osade, na Podsucej, v Bielom Potoku a v Ružomberku. Trasa meria 23 km a jej prevýšenie je 400 m. Podobne si možno jazdu na bicykli vychutnať v **Lubochnianskej doline**, ktorá je so svojimi 25 km najdlhšou na Slovensku.

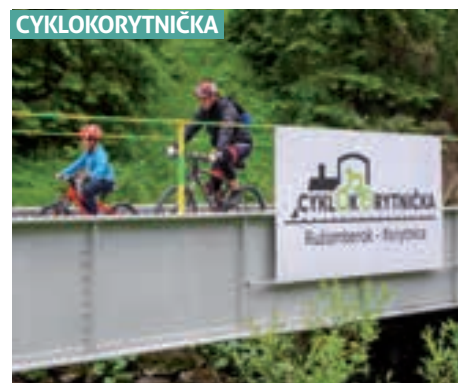
Cestou z Ružomberka na juh sa môžeme vydať aj za pôvodnou architektúrou. Osada **Vlkolíne** je klenotom Trlenskej doliny a nachádza sa tu pozoruhodne zachovaný sídelný celok, pozostávajúci z typických zrubových objektov

stredoeurópskeho typu. Je to posledná obývaná osada v karpatskom regióne zachovaná ako celok v pôvodnej ľudovej architektúre. Vďaka svojej jedinečnosti bol zapísaný do Zoznamu svetového dedičstva UNESCO. Vo Vlkolínci je zachovaných 45 usadlostí, ktoré tvoria obytné domy a hospodárske stavby z dreva.

Neďaleko sa nachádza turistické stredisko **Malinô Brdo**. V zime ponúka bohaté možnosti pre lyžiarov všetkých úrovní, v lete sú k dispozícii rôzne, podľa náročnosti rozdelené trate pre zjazd na bicykli. Okrem toho tu nájdete aj ďalšie možnosti na aktívny či pasívny odpočinok.

Turisticky zaujímavý je aj vrch **Choč**. Táto skalnatými partiami obohnaná „pyramída“ ponúka nádherné výhľady do širokého okolia. Na jar býva celý vrch pokrytý množstvom kvetov. Pri troche šťastia sa dajú zahliadnuť aj vzácne horské rastliny, ako napr. všivec Oederov.

Liptov je aj krajom minerálnych a termálnych prameňov. Jeden z nich môžeme nájsť aj pod úbočím Choča. **Kúpele Lúčky** sa špecializujú najmä na ženské a onkologické ochorenia a choroby pohybového ústrojenstva. Nevenujú sa ale iba liečebným procedúram – sú otvorené všetkým. Ponuka zahŕňa seniorské, víkendové, redukčné, turistické a ďalšie špecializované pobyty. Priamo v obci Lúčky sa nachádza aj **Lúčanský vodopád**, ktorý padá do prírodného jazierka a s troškou odvahy ho možno prirovnať k slávnym Plitvičiam. <



Príroda mi pomáha *vyčistiť si hlavu*



**ZDENKO
GRONSKÝ**

Pri K-magazíne stojí od jeho zrodu. Okrem práce v redakcii venuje svoj čas najmä našej vynovenej webovej stránke alebo rieši technické otázky týkajúce sa interných informačných systémov. Ako však vyzerá život Zdenka Gronského po práci? Začítajte sa!

1. ZDENKO, KOLEGOVIA ŤA VNÍMAJÚ AKO VEĽMI VŠESTRANNÉHO A ROZHĽADENÉHO ČLOVEKA S MNOŽSTVOM ZÁĽUB A KONÍČKOV. PREZRAĎ AJ NAŠIM ČITATEĽOM, ČOMU VŠETKÉMU SA VENUJEŠ VO SVOJOM VOĽNOM ČASE.

Keď mám trochu voľného času, snažím sa ho tráviť v prírode. Či už je to turistika, cykloturistika, rybolov. Popri tom sa snažím krásy, ktoré naša príroda poskytuje, aj zdokumentovať. Je to ale skôr iba taká dokumentačná fotografia. Ale krásne na nej vidieť zmeny nášho okolia. Tam, kde bola kedysi holina, je dnes mladý les, tam, kde bola lúka, je teraz spústa nových domov. Tiež sa pokúšam zachytiť krásu našich kvetov, najmä horských. A snažím sa mať aspoň všeobecný prehľad o veciach okolo nás, o dianí vo svete, v technike.

2. VEĽA Z TVOJICH ZÁĽUB – ČI UŽ JE TO RYBÁRČENIE, TURISTIKA ALEBO FOTOGRAFOVANIE - JE ÚZKO SPÄTÝCH S PRÍRODOU. PREČO JE PRE TEBA KONTAKT S PRÍRODOU TAKÝ DÔLEŽITÝ A ČO TI TO DÁVA?

Odmala som vyrastal blízko hôr. Možno aj preto mám k prírode tak blízko. Ryby chytám už viac ako 30 rokov. Ale nie je to iba o chytení. Je to najmä o pobyte v prírode. Príroda je totiž krásna v každom ročnom období, v každom dennom čase a za každého počasia. Pozorovať vyhrievajúce sa kapre, obliskujúce sa

podustvy, pstruhy skáču do perejí, snažiac sa dostať proti prúdu, pozorovať pri oddychu kráľovnú našich vôd – hlavátku. A ak si človek zájde na miesta, kam nechodí veľa ľudí, môže v klude pozorovať život okolo seba. Vo vode môže sledovať ondatri, na niektorých miestach vydry, najnovšie som sa stretol aj s bobrom. Bežné je aj stretnutie s rakmi – ktoré sú akýmsi indikátorom čistoty vody.

Nemožno zabudnúť na vtáky – volavky, bociany čierne, potápky, kačky. S prichádzajúcou zimou je možnosť zahliadnuť aj toho najväčšieho v slovenskej prírode – orliaka morského. Takmer pri každej vychádzke k vode stretávam náš lietajúci drahokam – rybárka riečného. Večer prilietajú netopiere, sovy, ale tiež napr. chavkoš nočný, ktorý je u nás na severe relatívne vzácny.

Turistika je zas dobrá na vyčistenie hlavy. Lenže turistických trás, kde sa človek necíti ako na „trhovisku“, je čoraz menej. Preto sa v poslednej dobe orientujem na trasy, ktoré nie sú také vychytené, no napriek tomu ponúkajú nádhernú prírodu a výhľady.

3. MÁŠ MALÉHO SYNČEKA, SNAŽÍŠ SA AJ JEHO UČIŤ LÁSKE K PRÍRODE? ZOBERIEŠ HO NIEKEDY SO SEBOU NAPR. NA RYBAČKU?

Samozrejme. Snažím sa ho nenásilným spôsobom viesť k prírode. Aj keď žiadne „túry“ som s ním zatiaľ nepodnikol. Sú to skôr také vy-

chádzky do okolia – najmä do Súľovských skál, ktoré sú krásne, a pritom nenáročné. A samozrejme k vode. Či už na prechádzky alebo aj na rybačky. Zatiaľ sa pri tom ale skôr zabáva. Hádza kamienky, preberá červíky, kŕmi rybky pri brehu. Možno ho to časom chytí a budem mať „parťáka“.

4. ČITATEĽOM MUSÍM PREZRADIŤ, ŽE SI PRAVIDELNÝM TVORCOM RUBRIKY TIPY NA VÝLET. NEDÁŠ NÁM AJ PÁR SÚKROMNÝCH TIPOV NA TVOJE OBLÚBENÉ KÚTY SLOVENSKA ALEBO AJ SUSEDNÝCH ČIECH?

Všade je krásne, ale mne k srdcu prirástol najmä náš sever – od Kysúc po Liptov a južná Morava. Veľmi pekná je Kysucká magistrála po hrebeni Javorníkov. Je nenáročná, po ceste sú osadené rôzne umelecké diela, veľká časť hrebeňa je holá – takže sú tam aj krásne výhľady. A v správnom čase aj huby. Krásne sú aj niektoré doliny – Gaderská, Prosiecka, Obšivanka. Pre cykloturistiku mi pripadajú lepšie trasy na Morave – pre tých, ktorým nevidia kopčeky napr. okolie Veľkých Karlovíc na severe či okolo Znojma na juhu. Pre cyklistov hľadajúcich skôr rovinu napr. Lednicko-Valtický areál so spleťou lesných chodníkov alebo trasy v okolí susedských miest – Holíč a Hodonín. Tu sa možno stretnúť s históriou i skvelými ľuďmi, a navyše - ochutnať výborné moravské vína :) ◀

PO PRÁCI

VÝHLAD Z OSNICE - MALÁ FATRA



PONIKLEC



LIEN - ČORAZ VZÁCNEJŠÍ



SOKOL S KORISŤOU



Zahviezdite s vlastnoručne UPLETENÝM KORBÁČOM

Spôsobov, ako uplietť veľkonočný korbáč je mnoho. Základný typ iste zvládnu pomocou nášho fotopostupu veľkí i malí šibači.

Na jeho výrobu potrebujeme 9 vřbových prútov. Najlepšie sú tie, ktoré vyrastajú zo zeme pri rieke či rybníku (vyhnúť by sme sa mali tzv. smutnej vřbe s previsnutými konármi, ktorá často rastie v parkoch). Vyberáme prúty podobnej dĺžky a priemeru, bez pukov a bočných výhonkov. Ich pružnosť si preveríme jednoducho – keď ich dokážeme bez zlomenia omotať okolo prsta. Dĺžku prútikov prispôbujeme plánovanej dĺžke korbáča + cca 30%. Nezapudneme si zobrať pár do rezervy a pred pletením ich namočiť do studenej vody.

1. Osem prútov si zarovnáme na hornom konci a na spodnom ich ostrým nožom (alebo záhradnými nožnicami) zrežeme na rovnakú dĺžku.



2. Deviaty prút použijeme na rúčku. Jeho dolnú časť stenčíme na polovičnú hrúbku a vsunieme priečne medzi ostatné prúty (asi 10 cm od konca).



3. Rúčku vytvoríme postupným omotávaním smerom nadol a zakončíme pretiahnutím pomedzi ostatné prúty. Zvyšnú časť prútu odrežeme.



4. Zväzok nad rúčkou si rozdělíme na dve polovice (po 4 prúty) a začíname pliešť. Prvý prút z pravej strany (fialkastý) prehne ponad vedľajšie prúty, prevlečieme stredom druhej polovice prútov a spodom vrátime späť na ľavý okraj svojej polovice (prehľadnejšie na foto pri č.6).



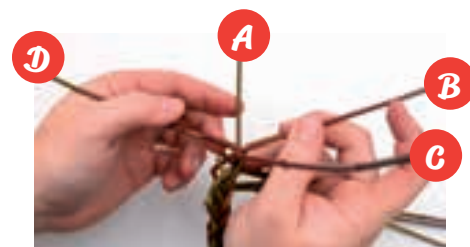
5. To isté urobíme v opačnom garde (zrkadlovo) – vonkajší prút z ľavej strany prehne ponad 5 vedľajších prútov a spodom vrátime na pravý okraj ľavej polovice.



6. Takto pokračujeme v pletení smerom hore. Začiatok býva trochu komplikovanejší na usporiadanie, ale potom si prútky „sadrnú“ a pletenie už pôjde odruky.



7. Pliešť môžeme až po vrch a vršok zviazať krátkym prútkom, šnúrkou alebo mašľou. Elegantnejšiu verziu získame, ak na konci zapletieme dva tenšie „vrkôčiky“. Štyri prúty z jednej strany vzájomne do kríža zapletieme. (A↔C, B↔D)

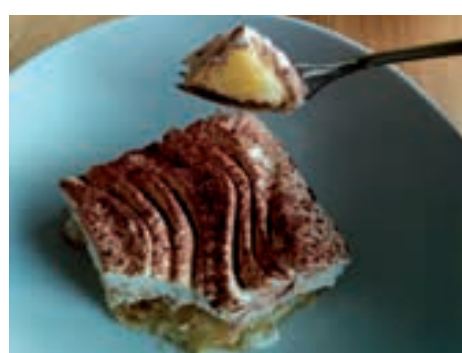


8. To isté urobíme na druhej strane, oba konce zviažeme stuhami a zvyšok prútov odrežeme. Výsledný korbáč narovnáme a sme pripravení na veľkonočnú šibačku.



3 sladké tipy nielen NA VEĽKONOČNÉ POHOSTENIE

Upečte pre šibačov či rodinné návštevy koláče, po ktorých sa len tak zapráši! Vyskúšajte do svojho overeného veľkonočného receptáru pridať aspoň jednu novú chuťovku a uvidíte, že zožnete úspech.



ČUČO BROWNIES

BUDEME POTREBOVAŤ:

- 50 g masla + na vymastenie formy
- 65 g trstinového cukru
- 140 g horkej čokolády
- 2 vajička
- 35 g hladkej múky
- strúhaný kokos na vysypanie formy
- čučoriedky (čerstvé, zavárané alebo mrazené)
- malý plech alebo forma na pečenie (aj na muffiny alebo biskupský chlebík)

POSTUP:

V hrnci rozpustíme maslo, pridáme cukor a vymiešame dohľadka. Čokoládu nalámeme na kúsky a rozpustíme v horúcej zmesi. Prilejeme rozšľahané vajcia – čokoládová hmota sa bude krásne lesknúť. Nakoniec prisypane múku a vymiešame hladké cesto. Plech či formu vymastíme, vysypeme kokosom a naplníme cestom do výšky max. 2 cm. Pečieme vo vyhriatej rúre na 170 °C približne 30-40 minút. Ak robíme test špáradlom, po zapichnutí musí zostať od čokolády. Správne upečené brownies je totiž zvrchu chrumkavo upečené, ale vo vnútri vlhké, mazľavé.

TVAROHOVÉ TAŠTIČKY S OVOČNOU PLNKOU

BUDEME POTREBOVAŤ:

- 250 g masla
- 250 g hrudkovitého tvarohu
- 250 g hladkej múky
- 100 g práškového cukru + na posypanie
- ½ KL sódy bikarbóny
- ovocie podľa chuti alebo obsahu špajze

POSTUP:

Sódu bikarbónu zamiešame do múky, pridáme rozmrvený tvaroh, cukor a maslo posekané na malé kúsky. Rýchlo spracujeme cesto a dáme ho vychladieť. Rozvaľkame na hrúbku 3-4 mm a pohárom vykrajujeme kolieska (min. ø 8 cm). Každé naplníme kopečkom ovocnej plnky (napr. postrúhané jablká so škoricovým cukrom, hustejší ovocný džem, scedené zavárané bobuľoviny...), preložíme na polovicu a boky dôkladne spojíme. Ak máme hustejšiu plnku, ktorá nebude vytekať, môžeme nechať stred otvorený. Koláčiky uložíme na plech a pečieme dozlatista pri teplote 180 °C približne 20 minút. Ešte teplé posypeme práškovým cukrom.

TIRAMISU KOLÁČIK

BUDEME POTREBOVAŤ:

Cesto:

- 5 vajičok
- 5 PL vlažnej vody
- 150 g polohrubej múky
- 150 g práškového cukru
- 1 bal. vanilínového cukru
- 1 bal. kypriaceho prášku do pečiva

Krém:

- 600 g smotanovej nátierky (neochutenej, napr. Pilos, MANA, Monika)
- 2 bal. smotany na šľahanie
- 300 g práškového cukru

Ďalšie suroviny:

- 2 dcl rozpustnej kávy
- Amaretto alebo rum
- kakao

POSTUP:

Vajcia vyšľaháme s vodou a cukrom. Pridáme ostatné suroviny do cesta, hotovú zmes vylejeme na vymastený plech a dáme do vyhriatej rúry. Kým sa nám piškóta upečie, pripravíme si krém. Nátierkové maslo s cukrom vyšľaháme, pridáme smotanu a vypracujeme hladký krém. Upečené cesto rovnomerne polejeme kávou a rumom. Natrieme naň pripravený krém a posypeme kakaom. Pred podávaním necháme stuhnúť v chladničke aspoň 12 hodín.



ING. ŠTEFAN SÚKENÍK, MAJITEĽ FIRMY KINEKUS ODOVZDÁVA KLÚČE OD AUTA

Za jediný nákup v KINEKUSE novučičké auto?

To sa podarilo minuloročnej výherkyni súťaže KINEKUS POHODA.

„Keď som zodvihla telefón a dozvedela sa, že som vyhrala auto, moja prvá reakcia bola: Robíte si srandu, že?“ spomína pani Martvoňová so smiechom. „Keď som pochopila, že to nie je žiadny žart, bola som v šoku a na chvíľu som stratila reč,“ popisuje svoje pocity výherkyňa.

Jeden jediný nákup kultivátora jej postačil na vyplnenie celej hracej karty. O všetko ostatné sa potom už postaralo šťastie pri zrebovaní.

Červený FIAT TIPO pani Martvoňovej spoľahlivo slúži. Zišiel by sa aj Vám? Tak sa zapojte do tohtoročnej súťaže KINEKUS POHODA a možno sa šťastie usmeje práve na Vás :)



HLAVNÁ VÝHRA PRED PREDAJŇOU KINEKUS V MARTINE



ZREBOVANIE



ŠTASTNÁ VÝHERKYŇA A. P. SLIVKOVÁ, VEDÚCA PREDAJNE KINEKUS MARTIN

PRAVIDLÁ HRY

Platnosť hry „KINEKUS POHODA 2017“:

Hra platí vo všetkých predajniach KINEKUS na Slovensku od 13.3.2017 do 31.10.2017.

Zapojenie sa do hry:

Pri nákupe nad 10 € dostanete túto hraciu kartu, s ktorou sa môžete zapojiť do hry „KINEKUS POHODA 2017“.

Získavanie kupónov:

Kupóny hry získate pri každom nákupe nad 10€ v ktorejkoľvek predajni KINEKUS na Slovensku. Za každých 10€ nákupu získate jeden kupón.

Uplatnenie kupónov:

Po odovzdaní karty s nalepenými 30 kupónmi získavate automaticky darček: 4-dielnu kuchynskú súpravu, zároveň postupujete do zrebovania o 35 € poukážky a do hlavnej zrebovania.

Zaradenie do zrebovania:

Pre zaradenie do zrebovania je potrebné odovzdať kartu s nalepenými 30 kupónmi a správne vyplnenými identifikačnými údajmi účastníka hry najneskôr do 31.10.2017 v niektorej predajni KINEKUS na Slovensku. Zrebovanie o poukážky budú prebiehať priebežne počas celej súťaže. Raz za mesiac od apríla do októbra 2017 bude na každej prevádzke vyžrebovaná jedna kartička s nalepenými 30 kupónmi. Výhercovia budú o výhre upovedomení telefonicky alebo poštou.

Zrebovanie:

Záverčné zrebovanie o hlavnú výhru prebehne pod verejným dohľadom a za účasti návštevníkov v Čaromarkete KINEKUS v Žiline dňa 7.11.2017 (utorok) o 14,00 hod.

Upozornenie:

Kupóny sú vydávané pri zaplatení nákupu. Spoločnosť KINEKUS má právo neprijímať kupóny a karty, ktoré sú nečitateľné alebo boli poškodené, odcudzené, získané podvodom alebo iným nekalým spôsobom. Spoločnosť KINEKUS si vyhradzuje právo zmeniť tento program kedykoľvek bez náhrady. Zákazníci spoločnosti KINEKUS sa zúčastňujú hry „KINEKUS POHODA 2017“ na základe slobodnej vôle a súhlasia so zaradením osobných údajov do databázy spoločnosti KINEKUS, ktoré môžu byť použité na marketingové účely. Na výhru nie je právny nárok. Zo súťaže sú vylúčení zamestnanci spoločnosti KINEKUS a spolupracujúce osoby, ako aj fakturační odberatelia.

www.sutaz.kinekus.sk

tu zahňte

PRI ODOVZDÁVANÍ KARTY NEZABUDNITE VYPLNIŤ SVOJE KONTAKTNÉ ÚDAJE

Meno, priezvisko:

Adresa:

Telefón:

Email:

Bez vyplnených údajov nemôže byť kartička zaradená do zrebovania.

Súhlasím so spracovaním osobných údajov a zasielaním marketingových materiálov KINEKUS.

zakrtnúť, ak súhlasíte

ŽILINA Kamenná 4, 041/777 77 77

TREŇČÍN Belá 7575, oproti OC LAUGARICIO, 032/640 12 96

RUŽOMBEROK Bystrická cesta 2159, 044/435 39 10

BRATISLAVA Fedinova 14, 02/638 11 447

PRIEVIDZA Nábřežná 11, 0907 999 225

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

MARTIN Jilemnického ulica 8851, 0907 999 223

KOŠICE Južná trieda 66, 055/789 84 62

POPRAD Dlhé Hony 4587/1, OC Kriváň, pri OC MAX



tu zahňte

KINEKUS POHODA 2017

NAKUPUJTE U NÁS
A VYHRAJTE
SKVELÉ CENY



Auto Becchi



FIAT TIPO

Rodinný sedan s nadčasovým diznom exteriéru a interiéru, osobitosťou a dokonalou funkčnosťou. Ponúka vynikajúcu priestranosť interiéru a užitočnú hmotnosť.

**1.
cena**

vystrihnite si kartičku

NAKUPUJTE V KINEKUSE a vyhrajte skvelé ceny!

SÚŤAŽ

KINEKUS POHODA 2017

www.sutaz.kinekus.sk



ilustračné foto

1.
cena

FIAT TIPO

Rodinný sedan s nadčasovým dizajnom exteriéru a interiéru, osobitosťou a dokonalou funkčnosťou. Ponúka vynikajúcu priestrannosť interiéru a užitočnú hmotnosť.

Auto Becchi



Viac info na www.sutaz.kinekus.sk alebo v predajniach KINEKUS.

Vystrihnite si kartičku a zbierajte nálepky za nákup (10 € = 1 nálepka). Ak ich do 31.10.2017 nazbierate 30, získavate darček a ste v hre o skvelé ceny.

VYHRAJTE TIETO SKVELÉ CENY



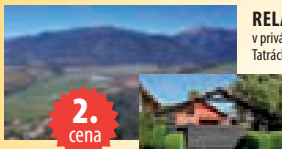
1.
cena

ilustračné foto

FIAT TIPO
Auto Becchi



3.
cena ZÁHRADNÝ NÁBYTOK INGRID
v hodnote 549 €



2.
cena

RELAXAČNÝ POBYT
v private Slniečko v Západných
Tatrách (Žiar) v hodnote 1000 €

venuje ADESSO
PARADÍZKA
SLNIEČKO



5.
cena UŽITOČNÉ VÝROBKY
DO DOMÁCNOSTI
v hodnote 157 €



4.
cena

EXTOL
PREMIUM
SADA NÁRADIA
v hodnote 450 €



6.
cena

HRNCOVÁ SADA v hodnote 70 €



7.-15.
cena

PREKVAPENIE



KINEKUS
POHODA 2017

KAŽDÝM NÁKUPOM STE BLIŽŠIE K DARČEKU A FANTASTICKÝM CENÁM

Po nazbieraní plného počtu kupónov (30) odovzdajte vyplnenú hraciu kartu na ľubovoľnej predajni KINEKUS a automaticky získate 4-dielnu kuchynskú sadu, ktorá obsahuje nôž a dosky na krájanie. Zároveň budete zaradený do hlavného žrebovania a do žrebovania o poukážky na nákup v hodnote 35 Eur.

KINEKUS POHODA	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	GRATULUJEME získavate darček	

vystrihnite si kartičku