



MAGAZÍN
SPOLOČNOSTI
KINEKUS
ČÍSLO 14
LETO

letná pohoda

CHCETE SA STAŤ

grilmajstrom?

- › PREDSTAVENIE FRANCHISOVÝCH MANAŽÉROV
- › AKO CHRÁNIŤ ZÁHRADU PRED ŠKODCAMI
- › OSVIEŽUJÚCE LETNÉ RECEPTY

WWW.KINEKUS.SK



Doprajte si relax



Záhradný nábytok JÚLIA

3-dielny, polyratanový, s kovovou konštrukciou, stolík so sklom 40x40 cm, 2x kreslo, antracitové podušky



POHODLNÉ
PODUŠKY V CENE

vychutnávajte si kávičku vo dvojici pohodlne a štýlovo



Záhradný nábytok RENÁTA

5-dielny, polyratanový, stôl s doskou z drevoplastu ø 110 cm, 4x stohovateľné kreslo



Hojdačka KIARA

tropické drevo Meranti, rozmery vxšxh 179x235x117 cm, pre 3 osoby, nosnosť 400 kg, možnosť rozložiť na lôžko, zelená poduška a strieška

tropické drevo
MERANTI

POHODLNÁ
PODUŠKA V CENE



rozložte si ju na lôžko a relaxujte ešte viac

Záhradný nábytok AGNES

7-dielny, tropické drevo Meranti, stôl s otvorom na slnečnik, 6x kreslo, s podsedákmi

SKLADACÍ
ušetří vám priestor

POHODLNÉ
PODUŠKY V CENE

tropické drevo
MERANTI



Hojdacia lavica ZAIRA

kovová konštrukcia, béžová plastická textília, rozmery 100x78x101 cm



hojdačný mechanizmus robí túto lavicu výnimočnou

Parková lavica LARISA

masívne liatinové nohy, prírodné drevo z ihličnanov 37 mm, rozmery 150x53x72 cm, vhodná aj na upevnenie do zeme



www.kinekus.sk





OBSAH

- 04 **PREDSTAVUJEME**
FRANCHISING
- 06 **ZAŽILI SME**
NÁKUPNÉ DNI
- 08 **GRILOVANIE**
ČO BY MAL VEDIET KAŽDÝ GRILMAJSTER?
- 10 **OKRASNÁ ZÁHRADA**
- 12 **RADY DO DIELNE**
DIAMANTOVÉ KOTÚČE
- 15 **KEMPING**
- 16 **AKO OCHRÁNIŤ ZÁHRADKU PRED ŠKODCAMI?**
- 19 **TIP NA VÝLET**
KRÍŽOM-KRÁŽOM NA DVOCH KOLESÁCH
- 20 **MONTESORI VÝCHOVA**
- 22 **PRE DETI**
- 23 **SVEDECTVO**
VŠETKO MÁ SVOJ ČAS
- 25 **SVIEŽE LETNÉ RECEPTY**
- 26 **KRÍŽOVKA**

Milí priatelia,

ani sme sa nenazdali a máme tu nové číslo. Čas plynie naozaj zaujímavo. Niekedy nestíhame obracať ani stránky v kalendári, inokedy počítame nekonečné minúty čakania, napr. u lekára. Budem rád, ak si prečítate pár riadkov z nášho K-magazínu v čase nestíhania alebo niekoľko článkov v čase čakania. Lebo je dokázané, že čítanie upokojuje a prečítané obohacuje našu myseľ. Myslím, že oboje potrebuje každý z nás.

Dobrym zvykom je predstaviť pár zaujímavých ľudí z KINEKUSu. Tentokrát sme vybrali „prírastok“ nášho bratislavského kolektívu - Martina a našich franchisových manažérov Karola a Róberta. Pripravili sme aj reportáž z veľkoobchodu. Ako sa dá každodenná obchodnícka rutina – objednávanie tovaru prežiť netradične, sa mohlo presvedčiť množstvo ľudí z celého Slovenska na nákupných dňoch v KINEKUSe.

Pekné letné počasie treba využiť, preto prinášame rady a recepty na dobrú grilovačku. Pre tých, ktorí radi majstrujú a upravujú svoje okolie, máme zase pár tipov na kvalitné náradie a návod, ako spevniť trávnatú plochu tak, aby ju naše štvorkolesové tátoše neničili. K letu patria aj výlety, a že sa dá paradne vyvetrať aj bez motora, píšeme v článku *Krížom, krážom*.

To pravé osvieženie počas horúcich dní si vieme vyrobiť aj sami. Môže to byť vychladený nápoj zo sifónovej fľaše, ale osviežiť môže aj koláč, ktorý aj na slnku zostane príjemne chladný a neroztopí sa. Stačí použiť jednoduchý figel (ten prekvapil aj mňa), o ktorom sa dočítate v článku *Vždy vychladené na správnu teplotu*.

Záhradkári si v tomto čísle tiež „prídu na svoje“. Ako vytvoriť okrasnú záhradu, ktorá nás bude tešiť počas celého roka? Užitočné rady nájdú aj tí, ktorých trápia škodcovia a hľadajú spôsoby, ako záhradku a usilovne pestovanú úrodu ochrániť.

„Pomôž mi, aby som to dokázal sám.“ Prosba, ktorú často počujeme, ale ešte častejšie nevnímame pri komunikácii s našimi ratolesťami. Aj keď nie sme hračkárstvo, množstvo našich výrobkov využijete pri výchove. Pochopíte, ak si prečítate inšpiratívny článok o Montessori výchove. Veru čudoval som sa aj ja napriek tomu, že máme s manželkou 7 detí a sortiment KINEKUSu dobre poznám, lebo ho budujeme už 26 rokov.

Viac už neprezradím :) Verím, že aj pre vás bude toto číslo K-magazínu inšpiráciou a obohatením tak, ako bolo pre mňa, keď som dostal prvé návrhy a koncepty článkov. Teraz sa pohodlne usadte a začítajte sa do nasledujúcich stránok, ktoré sme pre Vás pripravili, lebo „všetko má svoj čas a svoju chvíľu každé úsilie pod nebom“.

Na záver sa chcem všetkým autorom a prispievateľom poďakovať za dobre odvedenú prácu. Som presvedčený, že nasledujúce strany splnia vaše očakávania, ale pravdaže, privítame akékoľvek nápady a postrehy, úvahy a svedectvá, s ktorými by ste sa chceli podeliť - či už emailom na 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 stránke www.kinekus.sk.

**KAMKOĽVEK IDETE, ZOBERTE SI SO SEBOU ÚSMEV.
Prečo? Lebo úsmev obohacuje a zblížuje. Vyskúšajte!**



Ing. Štefan Súkeník

K MAGAZÍN ČÍSLO 14 - LETO

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: júl 2017, **MIESTO VYDANIA:** Žilina

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

FRANCHISING, CESTA K ÚSPECHU

Prvá franchisová predajňa KINEKUS bola otvorená v roku 2010.

Postupne pribúdali ďalšie a v súčasnosti funguje na slovenskom trhu

už 5 úspešných prevádzok – v Prievidzi, Martine, Púchove, Košiciach

a Poprade. Nielen o výhodách franchisingového konceptu sme sa

rozprávali s manažérmi Karolom Klackom a Ing. Róbertom Poklembom.



KAROL KLACKO

KAROL, PRI FRANCHISINGOVOM KONCEPTE KINEKUS STOJÍŠ TAKMER OD JEHO VZNIKU. AKO SI SPOMÍNAŠ NA JEHO ZAČIATKY, NA OTVORENIE PRVEJ FRANCHISOVEJ PREDAJNE?

Do spoločnosti KINEKUS som prišiel v lete 2010. Dovtedy som mal o KINEKUSe len základné informácie a ohľadom franchisingu iba čisto teoretické znalosti. Prevádzková príručka pre franchisantov bola v tom čase už hotová. Spracoval ju tím ľudí spolu s franchisovým poradcom Jiřím Lošťákom ešte pred mojím príchodom. Následne som absolvoval u pána Lošťáka vstupné zaškolenie. Zhodou okolností už prebiehali prvé rokovania s Mgr. Mariánom Huríkom, ktorý prejavil záujem o koncept. „Hodený do vody“ a za pomoci kolegov sme už v novembri spoločnými silami úspešne otvorili prvú franchisovú predajňu KINEKUS v Prievidzi.

PO 7 ROKOCH SA TOHO URČITE VEĽA ZMENILO. VNÍMAŠ NEJAKÝ POSUN AJ VO SVOJEJ PRÁCI?

Zmenilo sa toho veľmi veľa - počnúc otvorením ďalších 4 prevádzok, cez vylepšenie systému a marketingu. Samozrejme, vnímam aj

osobný posun. Za tie roky som nabral nespočetné množstvo skúseností s otváraním nových prevádzok, vyhľadávaním potenciálnych franchisových partnerov, hľadaním a posudzovaním obchodných priestorov. Žiaľ, stále sa stretávam aj s negatívnymi faktormi ako nedostatok vhodných obchodných priestorov, slabá osвета franchisingu a podpora tohto druhu podnikania, financovania a pod.

V ČOM VIDÍŠ TY OSOBNE NAJVÄČŠIU VÝHODU PODNIKANIA FORMOU FRANCHISINGU?

Najväčšia výhoda podľa môjho názoru spočíva v tom, že už od začiatku je možné podnikat s výhodnými podmienkami, bonusmi a množstvom rôznych iných plusov. Vďaka spracovaným dlhoročným skúsenostiam a následne dobrému výberu lokality franchisant nemusí brať na seba až také riziko, ako keby sa rozhodol, že v danej oblasti začne podnikat sám na vlastnú päsť.

AKÉ VLASTNOSTI A SCHOPNOSTI BY MAL MAŤ VHDNÝ KANDIDÁT - FRANCHISANT?

Uvítali by sme, keby franchisant už mal skúsenosti v maloobchode a zručnosti s riadením

personálu. Vieme aj s týmto pomôcť, no nebude to nikdy také, ako keď má dotyčný vlastné skúsenosti. Ďalšími dôležitými faktormi je nadšenie pre tento koncept a schopnosť dodržiavať dohodnuté pravidlá, postupy a podmienky zmluvy. Je veľmi dôležité, aby franchisant bol aktívne prítomný telom aj dušou hlavne na začiatku pri rozbehu prevádzky a venoval tomu veľkú časť svojho času a svojej práce, ak má aj iné podnikateľské aktivity. V neposlednom rade je potrebný aj dostatočný kapitál, ktorý nie je jednoduchá záležitosť vzhľadom na veľkosť nášho konceptu.

STARÁŠ SA O 4 FRANCHISY, TAKŽE VEĽA ČASU TRÁVIŠ ZA VOLANTOM. AKO SI NAJLEPŠIE ODDÝCHNEŠ?

Dávam prednosť pokojnému relaxu. Po 20 rokoch som sa opäť začal venovať rybárčeniu. Pri vode si môžem „vyluftovať“ hlavu, prejsť na iné myšlienky, prípadne porozmýšľať o rôznych veciach, ktoré sa často týkajú aj práce. Veľmi rád trávim čas aj na hubách, pokiaľ to čas a sezóna dovolí :) Čo sa týka aktívneho využitia času, rád ho trávim na tenisovom kurte, bowlingom, prípadne plávaním.

> NAŠE ÚSPEŠNÉ FRANCHISOVÉ PREDAJNE



PRIEVIDZA



MARTIN



PÚCHOV



ING. RÓBERT POKLEMBA

RÓBERT, DO KINEKUSU SI PRIŠIEL NESKÔR AKO KAROL. AKÉ TO BOLO NASTÚPIŤ DO UŽ ROZBEHNUTÉHO „FRANCHISINGOVÉHO KOLOTOČA“?

Priebeh zapracovania sa bol celkom rýchly. S KINEKUSom som začal spolupracovať na konci októbra 2014, oboznámil som sa s teoretickými základmi tohto konceptu a následne som sa už učil za chodu, pretože som sa začal naplno venovať aktivitám týkajúcich sa prípravy a zriaďovania prevádzky KINEKUS Poprad, ktorú sme v máji nasledujúceho roku aj úspešne otvorili.

ČO ŤA NA TVOJEJ PRÁCI NAJVIAC BAVÍ A NAPŔŤA?

Keďže ma baví učiť sa nové veci a spoznávať nových ľudí, ktorých životné príbehy si zároveň rád vypočujem, je pre mňa táto práca zaujímavá. Taktiež ma teší flexibilita a osobná zodpovednosť pri plánovaní svojho času.

MÁŠ ČAS SA POPRI PRÁCI A ČASOVO NÁROČNOM SLUŽOBNOM CESTOVANÍ VENOVAŤ AJ NEJAKÝM ZÁLUBÁM, PRI KTORÝCH ZRELAXUJEŠ?

Mám rád aktívny oddych, pri ktorom sa snažím venovať svoj voľný čas môjmu synovi, či už je to pri rôznych športoch alebo hrách.

Z pasívneho oddychu je to napríklad prečítanie zaujímavej knihy, pozretie filmu.

NÁPLŇOU TVOJEJ PRÁCE NIE JE LEN VYHĽADÁVANIE NOVÝCH FRANCHISANTOV, ALE AJ STAROSTLIVOSŤ O UŽ EXISTUJÚCICH. AKÝCH ZÁSAD SA DRŽÍŠ PRI KOMUNIKÁCI A SPOLUPRÁCI S NAŠIMI FRANCHISANTMI?

Snažím sa budovať vzťahy na úprimnej a priateľskej báze. Z môjho pohľadu môžeme potom medzi sebou navzájom komunikovať otvorene a bez nejakého bloku či väčších obáv poukázať ako na dobré veci, tak aj na veci, ktoré by sa mali zlepšiť.

PONÚKA FRANCHISOVÝ KONCEPT KINEKUS NEJAKÉ VÝHODY, KTORÉ BEŽNE NEPOSKYTUJÚ INÉ LICENCIE?




Ako veľké výhody, ktoré nie sú u iných konceptoch bežné, vidím dlhoročnú tradíciu a hlavne to, že celý koncept vznikol na Slovensku. Je rýdzo slovenský a teda šitý na mieru slovenskému trhu.

MÔŽEŠ NÁM PREZRADIŤ NIEČO O PRIPRAVOVANOM KONCEPTE HOMY?

HOMY je novovznikajúci koncept pod hlavičkou KINEKUSu, ktorý pripravujeme v spolupráci s dizajnerskou firmou. Podľa najnovších trendov budú tieto predajne vzbudzovať dojem showroomu, kamennej predajne a výdajne eshopu zároveň. V štýlovo zriadených priestoroch budú sústredené najžiadanejšie produkty KINEKUSu na ploche 150 – 250 m², s doplnenou ponukou produktov prostredníctvom e-kiosku a s rýchlym dodaním tovaru z e-shopu. Spustenie konceptu je naplánované do konca tohto roku. Po testovaní a vyladení bude aj tento koncept ponúknutý verejnosti ako franchisa. ◀



Aké sú výhody franchisingového konceptu KINEKUS?

-  informačný a komunikačný systém
-  centrálny nákup tovaru a služieb
-  centrálny marketing a podpora predaja
-  poskytovanie know-how, školení a vzdelávania
-  výhodnejšie ceny a podmienky dodávok
-  keď potrebujete pomoc - sme tu pre Vás
-  perspektíva a istejšie podnikanie

radi zodpovieme vaše otázky

 Karol Klacko
0907 671 710

 Ing. Róbert Poklemba
0908 681 318

 franchising@kinekus.sk



KOŠICE



POP RAD



TRADIČNÉ NÁKUPNÉ DNI *trošku netradične*

Naša žilinská veľkoobchodná centrála sa 23. až 25. mája riadila heslom: „dni plné výhodných nákupov a skvelých prekvapení“. A to veru nie hocakých prekvapení! Presvedčte sa na vlastné oči :)

Počas tradičnej akcie pre našich verných veľkoobchodných odberateľov a partnerov nás v máji navštívilo takmer 200 ľudí z celého Slovenska. NÁKUPNÉ DNI sa tento rok niesli v znamení výnimočnej zábavy a zážitkov. Dokonca s miernou dávkou adrenalínu!

Nechat sa žeriovom vyvieť na strechu 4-poschodovej budovy? Zahrať si tam unikátny minigolf, a zároveň sa kochať nádherných výhľadom? Spustiť sa na lane, presvišťať pomedzi obrovské stĺpy a pristáť v nových skladových priestoroch? To sa dá zažiť iba v KiNEKUSE! Teda vlastne dalo :) Komu adrenalín nebol po chuti, určite prišiel na chuť výbornému občerstveniu, skvelým novinkám v našom sortimente alebo dodatočnej zľave k nákupu. Dámy si navyše mohli oddýchnuť v skrášľujúcom „kútiku“ a páni na sedadle modelov KIA SORENTO alebo ALFA ROMEO STELVIO. Čo by ste si vybrali vy? <

Viac fotiek nájdete na: www.kinekus.sk/blog



NÁZORNÁ UKÁŽKA NOVINIEK



NETRADIČNÁ LANOVÁ DRÁHA



OBJEDNÁVANIE TOVARU V PLNOM PRÚDE



DÁMY SA NECHALI ROZMAZNÁVAŤ



KINEKUSÁCKY MINIGOLF NA STRECHE



VÝHLAD ZO STRECHY BOL NAOZAJ PARÁDNY

Pre vydarenú grilovačku



na materiáli záleží
LIATINOVÝ GRIL



STOP otravnému hmyzu
ELEKTRICKÝ LPAČ HMYZU



máte radšej guláš?
KOTLÍK S DREVENOU POKRIEVKOU



bezpečný oheň kdekoľvek
PRENOSNÉ OHNISKO



zdravšie a šťavatejšie grilovanie
GRILOVACÍ KAMEŇ



nielen na guláš
NEREZOVÁ KOTLINA



aby vám potme nepríhorelo
NABÍJATELNÁ ČELOVKA



obracanie bude radosť
GRILOVACIE NÁRADIE



uľahčíte si to
ČISTIČ GRILOV



pre rýchlejšie zakúrenie
PEVNÝ PODPAĽOVAČ



www.kinekus.sk



ČO BY MAL VEDIET KAŽDÝ grilmajster



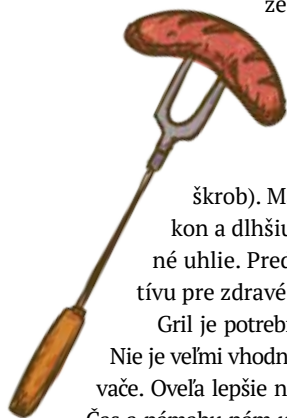
Grilovanie je veľmi obľúbený a pre mnohých „silne návykový“

spôsob prípravy jedla. Chuť mäsa či zeleniny sa zvýrazní a pri grilovaní na drevenom uhli získa pokrm svoju nezameniteľnú vôňu.

Grilovať sa dá rôzne. Upiecť mäso „pod grilom“ môžeme v elektrickej rúre, dokonca aj v mikrovlnke s funkciou grilu. To pravé grilovanie si však celkom určite predstavujeme inak. Krásne slnečné počasie, pohodlné sedenie na záhrade alebo terase a samozrejme, bez dobrej partie by to nebolo to „pravé orechové“. Najčastejšie sa na grilovanie vonku používajú klasické grily na drevené uhlie, prípadne brikety, obľúbené sú však aj elektrické a plynové grily – najmä pre svoju nenáročnú prevádzku.

BEZ ROZPÁLENÉHO GRILU TO NEPÔJDE

Príprava síce trvá pri tradičnom grilovaní dlhšie, má však svoju nenapodobiteľnú atmosféru. Najbežnejším palivom je drevené uhlie a brikety. Vedeli ste, že brikety nemusia byť iba z dreva? Kokosové brikety sú prírodné a ekologické, vyrábajú sa z kokosových škrupín a tapioky (maniokový škrob). Majú niekoľkokrát vyšší výkon a dlhšiu dobu horenia ako drevené uhlie. Predstavujú výbornú alternatívu pre zdravé a bezpečné grilovanie.



Gril je potrebné najprv správne rozpáliť. Nie je veľmi vhodné používať tekuté podpaľovače. Oveľa lepšie na grilovanie sú pevné typy. Čas a námahu nám určite uľahčí komínový rozkurovač - na gril si položíme 2-3 kusy pevného podpaľovača, zapálime, navrch položíme rozpa-

lovací komín naplnený grilovacím uhlím alebo briketami. Správne rozpálené sú vtedy, keď sa na povrchu vytvorí biely povlak. Rozložíme ich po grile podľa spôsobu, akým chceme grilovať.

DVA ZÁKLADNÉ SPÔSOBY

Podľa druhu pripravovaného jedla použijeme jednu zo základných grilovacích techník. Asi najčastejšie sa používa technika priameho grilovania. Rozpálené drevené uhlie sa rovnomerne rozprestrie po celej ploche grilu, takže na grilovací rošt pôsobí rovnaká teplota. Pri plynovom grile použijeme všetky horáky. Tento spôsob sa hodí na prípravu klobások, špízov a menších kusov mäsa.

Väčšie kusy, napr. celé kurča, je lepšie pripravovať dlhšie a pri nižšej teplote. To zaručuje nepriame grilovanie. Zdroj tepla sa rozloží po krajoch grilu – pri plynových využijeme

iba bočné horáky. Pripravovaný pokrm vložíme na stred roštu. Teplo pôsobí rovnomernejšie a nemá tendenciu pripaľovať povrch jedla, keď ešte nie je dostatočne upečené vo vnútri. Tento spôsob je vhodný pre prípravu dlhšiu ako pol hodiny.



Extra tip
Grilovať môžeme aj systémom dvoch polovic. Na jednej máme zdroj tepla a využívame ju na zatiahnutie mäsa a jeho predpečenie. Potom mäso presunieme na druhú stranu a postupne pri nižšej teplote dopekáme. Výsledkom sú krehkejšie a šťamatejšie kúsky.

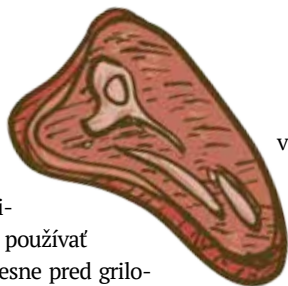
Extra tip
Kto potrebuje prirodzenú chuť zeleniny doplniť bylinkami a ochucovadlami, môže pridať: cesnak, rozmarín, šalviu, rascu, majoránku, tymián či horčičné semienka.

AKO SI VYBRAŤ MÄSO NA GRIL

Najlepšie je také, ktoré má primeraný obsah tuku. Práve tuk zabráni vysušeniu mäsa a spolu s bylinkami mu dodá náležitú chuť. Bravčová krkovička, hovädzia roštenka, vykostené kuracie stehná – to sú tie pravé kúsky na gril. Pripravované mäso zbytočne nenaklepávame, ani nerezeme na príliš tenké plátky – zbytočne by sa vysušilo.

Pred grilovaním je dobré mäso naložiť. Ideálne je, aby marináda obsahovala niečo kyslé, napr. citrónovú šťavu, víno. Kyseliný sa postarajú o to, že mäso bude krehkejšie. Veľmi dobré sú aj marinády na pivnom základe. Okrem chuti vynikajú aj pozitívnym vplyvom na





zdravie – pivo ochraňuje pokrm pred tvorbou niektorých karcinogénov, ktoré môžu vzniknúť pri grilovaní. Vhodné je tiež používať soľ (najlepšie hrubo mletú) až tesne pred grilovaním, po vybratí z marinády. V pripravovanom mäse sa vďaka tomu udrží viac šťavy.

NIELEN MÄSO JE CHUTNÉ

Výborná na grilovanie je aj zelenina. Cibuľa, cuketa, baklažán či paprika sú skvelou prílohou ku grilovanému mäsu, ale perfektne sú aj samostatne. Stačí ich osoliť, potrieť kvalitným olivovým olejom a máme postarané o skvelú chuť. Nesmieme zabúdať ani na huby – grilo-

vané šampiňóny sú lahôdka! Pri väčšom množstve zeleniny môžeme použiť špeciálnu grilovaciu panvicu s otvormi. Rôznorodé chute sa vzájomne premiešajú a výsledok bude určite delikátny.

Chutným doplnkom je aj chlieb potretý bylinkovým maslom. Zmes bylín zmiešame s maslom a potrieme jednu stranu krajca chleba. Neopotreťou časťou položíme na gril. Kým sa z jednej strany chlieb griluje, maslo z hornej časti vsiakne do chlebička. Potom ho otočíme, zapečíme aj z druhej strany a môžeme podávať. Chuťové poháriky sa iste potešia. ◀



3 fajnové recepty PRE ÚSPEŠNÚ GRILOVAČKU

GRILOVANÁ KRKOVIČKA

Potrebuje: 800 g bravčovej krkovičky, 200 ml svetlého piva, 100 ml olivového oleja, 1 PL dijónskej horčice, 4 strúčiky cesnaku, 6 guličiek čierneho korenia, 2 bobkové listy, 4 vetvičky tymiánu, morská soľ

Postup: Krkovičku nakrájame na 4 plátky, môžeme ich zľahka naklepať. Vložíme do marinády z piva, oleja, cesnaku, korenia a bobkových listov a necháme v chlade 12 hodín odležať. Vytiahneme 2 hodiny pred grilovaním, aby sa mäso ohrialo na izbovú teplotu. Po vytiahnutí z marinády povrch mäsa nahrubo otrieme, osolíme a dáme na rozpálený gril. Na každý plátok mäsa položíme vetvičku tymiánu. Grilujeme z každej strany 6-8 minút (podľa hrúbky mäsa). Po zložení z grilu necháme krkovičku aspoň 5 minút oddýchnuť. Môžeme podávať s grilovaným chlebom s bylinkovým maslom.

GRILOVANÉ KURACIE STEHNÁ V JOGURTOVEJ MARINÁDE

Potrebuje: 800 g vykostených kuracích stehien, 200 ml jogurtu, 1 limetku (citrón), 2 strúčiky cesnaku, 1 PL olivového oleja, mleté čierne korenie, morskú soľ

Postup: Z jogurtu, šťavy z limetky, pretlačeného cesnaku, oleja a korenia si pripravíme rýchlu a jednoduchú marinádu, do ktorej naložíme kuracie stehná na 2-3 hodiny a dáme do chladu. Z chladničky vyberieme aspoň hodinu pred tepelnou prípravou. Po vytiahnutí mäso nahrubo otrieme od marinády, osolíme hrubšie drvenou morskou soľou a položíme na rozpálený gril. Grilujeme 5 minút z každej strany.

GRILOVANÁ ZELENINA

Potrebuje: cuketu, baklažán, červenú papriku, 1-2 cibule, soľ, mleté čierne korenie, 2 PL olivového oleja

Postup: Cuketu a baklažán nakrájame asi na 8 mm plátky, papriku na kocky 2x2 cm, cibuľu podľa veľkosti na štvrtky až osminky. Dáme do misky, pridáme soľ, korenie, olivový olej a dobre premiešame. Vložíme do panvice na grilovanie (špeciálna panvica na gril – s otvormi) a grilujeme na rozpálenom grile. Občas premiešame. Môžeme podávať ku grilovanému mäsu alebo samostatne.



VIACKRÁT POUŽITELNÁ SMALTOVANÁ TÁCKA NA GRILOVANIE



KOKOSOVÉ BRIKETY - PRÍRODNEJŠIA A VÝKONNEJŠIA VARIANTA



S KOMÍNOVÝM ROZKUROVAČOM ROZPÁLITE BRIKETY RÝCHLEJŠIE

5 ZÁSAD SPRÁVNEJ STAROSTLIVOSTI O GRIL

1. Gril pravidelne čistíme od zvyškov pripáleného tuku. Na čistenie lakovaných grilov nepoužívame agresívne čistiace prostriedky ani ostré predmety a kefy.
2. Dôkladne čistíme aj grilovaciu plochu a rošt.
3. Po vychladnutí grilu na drevené uhlie nezabudneme vysypať popol, ktorý viaže vlhkosť.
4. Pri skladovaní v exteriéri chránime gril pred dažďom a vlhkosťou.
5. Pri skladovaní plynového grilu odpojíme fľašu a umiestnime ju dobre uzavretú na vetranom mieste.

Okrasná záhrada

Letné obdobie je v okrasnej záhrade najkrajšie. Mnohí si plnými dúškami užívame slnenie ako ideálny spôsob relaxu. Iným zas tienisté zákutia záhradky poskytujú vytúžený priestor na oddych od horúčav. Napriek zdaniu akéhosi relatívneho pokoja však potrebuje záhrada aj teraz našu starostlivosť.

Na čo myslieť a na čo nezabúdať pri pravidelnej letnej údržbe okrasnej záhrady?

- **ochrana pred chorobami a škodcami**
- **pravidelné a dostatočné zavlažovanie**
- **odstraňovanie odkvitnutých kvetov trvaliek a ruží**
- **priebežné odburiňovanie**

Súčasťou atraktívnej okrasnej záhrady sú kvetinové záhony, zakvitnuté od jari až do neskorkej jesene. Podmienkou na vytvorenie dokonalkej harmónie je predovšetkým správna skladba vysadených druhov rastlín a ich správne rozmiestnenie podľa výšky a šírky rastu. Môžeme si vybrať zo širokej ponuky nenáročných a dlhoročných trvaliek, ktoré doplníme kvitnúcimi a rýchlorastúcimi letničkami, dvojročnými rastlinami a okrasnými drevinami.

O tom, či sa sen o krásnej záhrade stane realitou, môžeme rozhodnúť sami. Nemusíme byť profesionálmi, aby sme to dokázali. Správny výber rastlín nám totiž zabezpečí nielen oku lahodiacu záhradu, ale aj uľahčí starosti a prácu s čistením pôdy či pri zasahovaní proti chorobám a škodcom.

Ako na to?



Niekoľko rád k tvorbe okrasnej záhrady



1. Ako prvý krok pri založení okrasnej záhrady berieme do úvahy veľkosť záhrady, osvetlenie, nadmorskú výšku a podnebie. Dôležitý faktor pri rozhodovaní je aj blízkosť väčšej vodnej plochy alebo lesa.



2. Z á k l a d o m úspechu je správny výber rastlín a okrasných drevín. Druhy okrasných rastlín kombinujeme tak, aby mali podobné nároky na pôdu a aby bola záhrada zaujímavá svojím vzhľadom po celý rok. Stromy a kry tvoria kostru záhrady. Platí zásada, že väčšie druhy sa vysádzajú do zadnej časti záhrady, menšie dopredu. Veľmi nízke druhy rastlín vysádzame v prednej časti záhonu.



3. Kvetinový záhon umiestnime na slnečnom mieste alebo v polotieni. Vysádzajme rastliny, ktoré kvitnú v rozličných mesiacoch a kombinujme ich so vždyzelenými. Na výber máme nespočetné množstvo druhov - letničky, dvojročné rastliny, trvalky, cibuľoviny alebo hluznaté rastliny.



4. Nezabudnime predvídať! Ako budú stromy alebo kríky vyzerať o pár rokov, keď sa rozrastú? Nebudú príliš tieniť alebo brániť vo výhlade? Väčšie porasty môžeme využiť na vytvorenie zákutí, živých plotov, na predelenie jednotlivých záhradných zón alebo nimi zamaskovať nepekné miesta. Kry treba sadiť v odstupoch 1,5 - 2 m.





TRVALKY

Leto, hlavne jeho začiatok, je skutočne bohaté na kvitnúce trvalky. Zo stredne vysokých trvaliek, ktoré kvitnú od začiatku leta, sú na kvetinové záhony ideálne **floxy**, **margaréty**, **gypsomilky**. Chýbať by nemali ani **levandule** - vyniknú vysadené vo väčšom množstve. Tešíme sa z vône a farebných harmónií **divozela**, **zlatobyle**, **tritomy**, **juky**, **helénia**, **plesnivca**, **rozchodníka**, či **skalnice**.



LETNIČKY

K augustovým najobvyklejším kvetom patria **papulky**, ktoré sú vítaným sprestrením letných kytíc. Po nich nasledujú už po desiatky rokov obľúbené **cínie** a **astrý**. Kvitnú aj **slamienky** pestované predovšetkým na výzdobu a dekoračné účely. Zrezávame ich hneď po rozkvetu, zväzujeme do kytíc a zavesíme (najlepšie na povalu alebo do predsieni), aby dobre preschli.



CIBULOVINY

V letnom období nám kvitnú hlavne **gladioly**, ktoré pevne priväzujeme k tyčkám, aby sa pri vetre, prudkom daždi či len tak vlastnou váhou nepolámali. Rovnako sa staráme i o **georgíny**, ktoré kvitnú na konci augusta. V tomto čase sa tešíme aj zo sýtofarebných **begónií** a z **lalií**.



OKRASNÉ DREVINY

Najznámejšími okrasnými drevinami kvitnúcimi od júla do septembra sú pravdepodobne **ruže**. Nie nadarmo sa im hovorí kráľovné kvetov. Sú nežné, jemné, voňavé, v množstve druhov a farieb. Nezabúdame im odstrihávať odkvitnuté kvety tesne pred ďalším vyrážajúcim očkom. I pri ďalších kvitnúcich drevinách, ako je napr. **sofora**, zostrihujeme odkvitnuté vetvičky, aby sme neohrozili kvetenstvo v budúcom roku. Ak našu záhradu zdobia a ukrývajú vždyzelené živé ploty, treba ich v tomto období tiež strihať.

4 tipy na letné trvalky



KOSATEC



FLOX METLINATÝ



PAKOST SIVÝ



PIVONKA



ZÁHRADNÁ PERGOLA - OZDOBA KAŽDEJ ZÁHRADY

Pôsobivý dizajn pergoly prinesie do záhrady príjemnú atmosféru. Je ideálna ako podpora pre ruže, prípadne iné popínavé rastliny. K pergolám sú vhodné a vyhľadávané aj vždyzelené popínavé dreviny, ako napríklad **brečtan**, ktorý oživuje priestor v každom ročnom období. Výhodou **paviniča** je zase hustota a rýchly rast, vyniká

svojou nádhernou vínočervenou farbou listov na jeseň, ktorá skvele ozvláštni záhradu. Ďalším známym druhom popínavej rastliny je **bršlen Fortuneov** a niektoré druhy **zimolezov**, ktoré majú príjemnú vôňu. Patrí k nim druh **Lonicera henryi** – vždyzelená rastlina, ktorej sa darí v našich klimatických podmienkach.



Režeme

DIAMANTOVÝMI KOTÚČMI

Dobry diamantový rezný kotúč je neoceniteľným pomocníkom pri rezaní obkladov, dlažby, tehiel, betónu. Ako si vybrať ten správny?

Výber diamantového kotúča musíme prispôbiť rezanému materiálu. Tvar má veľký vplyv na čistotu rezu, ale výrazne ovplyvňuje aj rýchlosť práce.

Základné typy diamantových kotúčov:

- **hladký**
- **segmentový**
- **turbo**

Najčistejší rez dosiahneme **hladkým** kotúčom, vibrácie sú minimálne, práca s ním je ale najpomalšia. Hladký kotúč je vhodný predovšetkým na tvrdé a krehké povrchy – obklady, dlažbu. **Segmentový** kotúč umožňuje rezať rýchlo a vďaka medzerám medzi jednotlivými segmentami má tiež lepšie chladenie. Je vhodný najmä na rezanie betónu, stavebných materiálov a kameňa. Kotúče typu **turbo** sú akýmsi spojovníkom oboch predošlých druhov. Obvod majú hladký a pre lepšie chladenie sú medzery po bokoch kotúča. Poskytujú vysoký rezný výkon a dobrú kvalitu rezu.

MOKRÝ ALEBO SUCHÝ TYP CHLADENIA?

Diamantové kotúče môžu byť určené pre

suché alebo mokré rezanie. Kotúče pre **suché rezanie** sú chladené vzduchom, a preto vyžadujú vyššie otáčky. Pri práci je potrebné aj chvíľu nechať bežať kotúč naprázdno (vždy asi po 2 minútach rezu). Nesprávne chladený kotúč horšie reže a rýchlejšie sa zničí. Suché rezanie je najčastejšie používaná metóda pri bežných (domácich) typoch prác - navyše aj prašná. Pri **mokrom rezaní** odvádza teplo od kotúča chladiaca tekutina, otáčky preto môžu byť nižšie a výrazne je potlačená aj prašnosť pri práci. Využíva sa skôr pri profesionálnom nasadení.

UNIVERZÁLNE RIEŠENIE

Väčšina diamantových rezných kotúčov je vhodná na rezanie a delenie materiálov s podobnými vlastnosťami. Pre tých, ktorým sa nechce vymieňať kotúče, je určený univerzálny typ MULTI. Okrem keramiky, tehly, betónu s nimi možno rezať napríklad aj plasty či kov.

BEZPEČNOSŤ NADOVŠETKO

Pri všetkých typoch je dôležité dbať na pokyny výrobcu a dodržiavať bezpečnosť pri práci. Iba tak dosiahneme dobré výsledky a spokojnosť. <

10 ZÁSAD

správneho používania

DIAMANTOVÝCH REZNÝCH KOTÚČOV

1. Používajte kotúč určený pre konkrétny druh rezaného materiálu.
2. Nezapúšťajte chladit' - pri rezaní za sucha robte pravidelné prestávky s chodom naprázdno, pri mokrom dbajte na dostatok chladiacej tekutiny.
3. Pri rezaní príliš netlačte - zvyšuje sa teplota kotúča a znižuje rezná účinnosť.
4. Hlbšie rezy robte na viackrát - je to rýchlejšie, a zároveň predĺžite životnosť kotúča.
5. Ak sa rezačív výkon znižuje, často pomôže zarezanie do abrazívneho materiálu. Ideálny je pieskovec.
6. Režte v pravom uhle k rezanému materiálu a v rovnej línii.
7. Nesnažte sa rezať do oblúka - môže dôjsť k poškodeniu kotúča.
8. Neprekračujte maximálne povolené otáčky, dodržiavajte určený smer otáčania.
9. Nepoužívajte poškodené rezné kotúče.
10. Dbajte na bezpečnosť - pracujte s ochrannými okuliarmi s bočnými krytmi, rukavicami, odevom. Používajte pevnú obuv, ochranu sluchu a vždy majte nasadený ochranný kryt uhlovej brúsky.

PROKiN

> KOTÚČE PROKIN - VYNIKAJÚCI POMER KVALITY A CENY



MULTI



SEGMENT



TURBO

Zelená alternatíva betónových plôch

Nielen v mestách, ale aj na vidieku je žiaľ stále v oblúbe plochy vybetónovať, vyasfaltovať alebo pokladať zámkovú dlažbu. Vedeli ste, že existuje nenáročný a najmä oveľa ekologickejší spôsob, ako spevniť požadovanú plochu?

Ak potrebujete na pozemku vytvoriť spevnenú plochu, ktorá bude plniť nielen úžitkovú ale aj estetickú funkciu, zatrávňovacie tvárnice sú zaujímavým a pomerne jednoduchým riešením. Plocha na parkovanie či príjazdová cesta sa bude krásne zelenáť a prepustí dažďovú vodu priamo do pôdy. Istotne oceníte aj nenáročnú údržbu a jednoduchú montáž. Potrebujete spevniť vyšliapané chodníky, svahovitý terén alebo parkovacia plochu? Ukážeme vám postup, ako správne položiť plastové zatrávňovacie tvárnice.

1. Plochu, ktorú chceme spevniť tvárniciami si vyznačíme. Z tejto plochy odoberieme hornú vrstvu hliny do hĺbky asi 10-20 cm. Povrch utlačíme a zhutníme (napr. použitím valca).



2. Na vzniknutú spevnenú plochu nasypane jemný štrk a rozhrabeme do roviny.



3. Do tejto vrstvy následne osádzame plastové tvárnice – zatlačíme ich hrotmi do pripraveného štrku. Jednotlivé diely sa zasúvajú do seba pomocou špeciálnych zámkov, ktoré zaručujú ich pevné spojenie.



4. Na uložené tvárnice nasypane zeminu a zarovnáme. Plochu polejeme, hlina mierne klesne.



5. Dosypeme ďalšiu vrstvu hliny, polejeme a vysejeme trávu. **EXTRATIP!** Vysiatu trávu môžeme ešte posypať malou vrstvou kompostu.



6. Teraz už len počkať, kým tráva zapustí korene do systému tvárník a môžeme sa tešiť z estetickej a účelnej plochy.



Zatrávňovacie trávnicie nájdete aj v Kinekuse a sieti odberateľov.

UPOZORNENIE: Tento fotopostup predstavuje len všeobecný návod na pokladanie plastových zatrávňovacích tvárník. Dodržujte návod na montáž uvádzaný výrobcom!

Vždy vychladené NA SPRÁVNU TEPLOTU

Letné slnko so sebou prináša nielen radosti, ale aj starosti.

Napríklad s prenosom potravín. S vhodnými pomocníkmi

však poľahky zvládneme aj tieto nástrahy leta.



CHLADIACI BOX S VLOŽKAMI

Mnoho druhov potravín podlieha pri vyšších teplotách rýchlej skaze. Mäso, šunka, jogurty, vajička-ako ich vo vyhriatom aute dopraviť z nákupov domov bez ujmy? Ideálnym riešením je

autochladnička. Pri preprave na krátke vzdialenosti splní takúto úlohu podobným spôsobom **chladiaci box**. Obidve riešenia sú síce náročné na priestor aj v prázdnom stave, ich izolačné schopnosti sú však vynikajúce. Niektoré chladiace boxy je možné pripojiť do autozásuvky a tak zabezpečiť aktívne chladenie. Na udržanie nízkej teploty v boxe nám slúžia aj **chladiace vložky**, ktoré stačí vopred schladiť v mrazničke. Výber veľkostí a tvarov je naozaj bohatý.



CHLADIACA TAŠKA

Lacnejšou variantou (v prázdnom stave aj výrazne priestorovo úspornejšou) sú **chladiace tašky**. Materiály, z ktorých sú vyrobené, bránia prechodu tepla medzi vnútorným a vonkajším prostredím. Vrchná polyesterová vrstva väčši-

nou skrýva výplň z polyesterovej peny, vnútornú odrazovú vrstvu tvorí hliníková fólia. Tašky sú uzatvárateľné zipsom, aby bol účinok izolácie maximalizovaný. Čím lepšie vyplníme objem tašky vychladenými potravinami, tým dlhšie zostanú chladné. Tak isto ako

pri boxoch môžeme použiť aj chladiace vložky. Takéto tašky nie sú vhodné len na prenos nákupov potravín, ale výborne poslúžia aj na výletoch či piknikoch. <



DÓZA NA POTRAVINY

Rada šikovnej gazdinky

Letné mesiace sú skvelou príležitosťou na posedenia s rodinou a priateľmi. Ako si poradiť, keď potrebujeme priniesť zákusky či torty? Teplu im veru nesvedčí, preto je dobré využiť podobnú fintu ako pri chladiacich taškách a boxoch. Súčasťou mnohých dóz na torty a koláče je podložka, na ktorú sa tieto sladkosti kladú. Môžeme použiť vychladené tenké chladiace vložky a vložiť ich pod podložku. Niektoré typy sú na to priamo stavané a vložky do nich presne zapadnú. Takto dosiahneme v dóze chladnú klímu a práčne vyrobené dobroty zostanú nielen chutné, ale aj krásne.



PERNÍKOVÁ KLASIKA

BUDEME POTREBOVAŤ:

- 400 g hladkej múky
- 200 g práškového cukru
- 1 PL kakaa
- 1 KL mletej škorice
- 1 bal. kypriaceho prášku do perníka
- 1 KL sódy bikarbóny
- 2 PL džemu
- 2 vajcia
- 500 ml mlieka
- 50 ml oleja

POSTUP:

Všetky suroviny zmiešame a vylejeme na vymastený plech, ktorý vysypeme kokosom. Po upečení môžeme potrieť kyslastým džemom, poliať čokoládou a posypať strúhaným kokosom.

ŠŤAVNATÝ TIP

Pridajte do cesta 2 postrúhané jablká.
– perník bude vláčný a ešte voňavejší.

Chystáte sa kempovať či stanovať?



Leto je čas, kedy sa častejšie vydávame do prírody. A keďže bývajú noci teplé, môžeme ich využiť aj na viacdňový pobyt vonku.

Rôzne stanovačky či viacdňová turistika k letu neodmysliteľne patria. Možností, ako sa na takýto pobyt pripraviť je viacero, stačí si vybrať. Môžeme ísť len tak „naľahko“, s minimom vecí a využiť potenciál prírody (les, studničku). Tento spôsob je však vhodný len pre zdanejších jedincov, ktorí nemajú prílišné nároky na komfort. Ideálne je sa aspoň čiastočne pripraviť (zobrať si nepremokavú plachtu alebo stan, turistický varič, ešus, vodu) alebo ísť regulérne stanovať, napr. do kempingového tábora, kde sú možnosti podstatne lepšie (závisí od vybavenia a kvality tábora).

POVINNÁ VÝBAVA

V každom prípade je dobré mať so sebou pár vecí, bez ktorých je pobyt v prírode skôr „bojom o život“. Dobrý zatvárací nôž, fľaša na vodu, varič, nádoba na varenie, spacák, kvalitná lampa, multifunkčná skladacia lopatka, sa-

mozrejme nejaké potraviny a hlavne soľ. Veď ako sa hovorí: „Bez soli to nejde.“ Osolené a na kameni opečené hlavičky jedlých druhov plávok sú vítaným dezertom po zväčša skromnej večeri.

AKO PREŽIŤ NOC

Prvotnou ochranou pred nepriazňou počasia v noci býva stan a karimatka. Jedno nás chráni pred vetrom a dažďom, dotieravým hmyzom a čiastočne aj nízkou teplotou, druhé izoluje od chladu a prípadnej vlhkosti zeme. Miesto na stanovanie sa snažíme vybrať na rovinatej, mierne vyvýšenej ploche, aby sme boli chránení pred vodou v prípade nočného dažďa. Pri stanovaní v blízkosti stromov je potrebné vyhnúť sa takým, ktoré majú suché alebo inak poškodené konáre. Nestanujeme pod samotne rastúcimi stromami – najmä ak hrozí búrka.

Pri nocovaní nám dobrú službu spraví kvalitný spacák. Jeho hlavnou úlohou je zamedziť výmene tepla medzi telom a okolím. Bežne sa označuje štyrmi hodnotami teploty. Najvyššia vyjadruje teplotu, pri ktorej už je v zapnutom spacáku príliš teplo, stredné hodnoty uvádzajú optimálnu teplotu, pri ktorej nám bude v zapnutom spacáku komfortne, najnižšia uvádza teplotu, pri ktorej by mal spacák udržať naše základné životné funkcie. Okrem teploty je dobré pozrieť si aj jeho veľkosť. Niektoré sú totiž stavané iba pre osoby nižšieho veku.

NIELEN PRE GURMÁNOV

Dobrý plynový varič využijeme pri nocovaní, ale aj pri celodennom pobyte v prírode. Moderné variče majú minimálne rozmery a vojdú sa do každého vrečka. Objemnejšie a ťažšie bývajú skôr plynové kartuše. Ale aj pri nich sa dá bez problémov vojsť do objemu 0,5 l a hmotnosti 0,5 kg. Úplne postačia na uvarenie polievky, cestovín, čaju či kávy. Základnou nádobou na varenie býva vďaka skladnosti ešus. Milovníci kávy si môžu pribaliť mokka kanvičku, v ktorej si pohodlne pripravia lahodnú kávu.

TU MÔŽEME NA STANOVANIE ZABUDNÚŤ

Dobré je aj vedieť, že stanovať nemožno všade. Je zakázané napr. v národných parkoch a chránených územiach v treťom a vyššom stupni ochrany. Tiež v lese a jeho 50-metrovom okolí. Stále nám však zostáva dostatok miesta, kde na 1-2 noci skloniť hlavu. A príroda okolo nám pomôže zabudnúť na prácu a každodenné starosti. Prechádzka na čerstvom vzduchu, pozorovanie zvierat, obdivovanie krásy našich lúk a lesov určite patrí k tomu správne aktívnemu oddychu. ◀

➤ URČITE SA VÁM ZÍDE



AKO OCHRÁNIŤ ZÁHRADKU pred škodcami?

Našu snahu vypestovať si kvalitnú domácu zeleninu a ovocie dokážu zmariť rôzne okolnosti. Vrtošivé počasie, škodcovia, hubovité či vírusové choroby rastlín - ako sa pred nimi čo najúčinnnejšie brániť?



Ideálne je mať zdravú pôdu bez chorôb a škodcov. Aby sme si ju zabezpečili, môžeme sa držať nasledujúcich rád.

PRÍPRAVA PÔDY JE ZÁKLAD

Účinnú dezinfekciu a súčasne vhodné hnojenie pre väčšinu rastlín vieme dosiahnuť s pomocou dusíkatého vápna. Pôda musí byť ale dostatočne teplá a vlhká. Vlahu dodať dokážeme, teplo však nie, preto je najlepšie pripraviť pôdu počas leta. Na 1 ár použijeme aspoň 1 kg dusíkatého vápna, ktoré zapracujeme do pôdy. Dostatočne polejeme a ak je to možné (pri menších plochách), prekryjeme neprie-

POČASIE MÁ VEĽKÝ VPLYV NA TO, AKÝ DRUH NEBEZPEČIA NAŠEJ ZÁHRADE HROZÍ

dušnou plachtou a necháme dva týždne pôsobiť. Rozkladajúce sa vápno zničí takmer všetkých škodcov, ale aj pôvodcov hubovitých chorôb. Je naozaj všestranne - pomáha v boji proti burine, urýchľuje zrenie kompostu a je veľkým pomocníkom v boji proti slimákovi. Pri cieľnom použití zníži napadnutie slimákmi až o 90 %.

Pôde pomáha aj dobré rýľovanie alebo orba na jeseň. Hrudy sa nesnažíme rozbiť, zimný mráz nimi ľahšie prenikne a pôdu lepšie rozdrobí. Správna príprava pôdy pomáha rastlinám účinnejšie využívať vlahu, hnojivá, minerály.

KEĎ POČASIE PRAJE ŠKODCOM A CHORBÁM

Počasie má veľký vplyv na to, aký druh nebezpečia našej záhrade hrozí. Ak je vlhko, vyskytujú sa najmä hubovité choroby a plesne. Sucho a teplo zas praje rôznym druhom náletového hmyzu, ktorého vývojové štádiá spôsobujú často výrazné škody na výnose. Dlhšie pretrvávajúce suché alebo naopak vlhké počasie nám signalizuje, že je potrebné aplikovať ochranný postrek. Prevencia je totiž vždy jednoduchšia a lacnejšia ako riešenie akútnych problémov. **Z a s k o č i - l i v á s j a r n é r a n n é m r a z í k y ?** Vedeli ste, že okrem skleníkov, fóliovníkov či parenísk, dobre poslúži



**CHRBTOVÝ POSTREKOVÁČ
SO SUPER POMEROM
CENA/VÝKON**

biela netkaná textília? Pod ňou sa totiž vytvorí mierne odlišná mikroklima, ktorá môže čiastočne ochrániť prekryté rastliny. Okrem iného zabraňuje aj vtákom vyzobať plytko sadené osivo a tiež bráni náletom a kladeniu vajčiek škodlivého hmyzu.

CHÉMIA ALEBO MODERNÉ BIO?

Pri stromoch a kríkoch je ochrana pred škodlivým hmyzom prekrytím v podstate nemožná. Vtedy pomôžu postrekky. V dnešnej dobe sa mnohí záhradkári chemickým postrekom bránia, pretože sa všeobecne uprednostňuje všetko BIO a EKO. Neznamená to však, že plodiny sú pestované úplne bez postrekov. Insekticídy, fungicídy, bakteriocídy i rôzne mikroorganizmy sú bežne používané aj v ekologickom poľnohospodárstve, avšak iba povolené druhy a v povolenom množstve. Zoznam

NEMALI BY SME PESTOVAŤ ŽIADNU CIBUĽOVINU NA MIESTE, KDE RÁSTLA MINULÝ ROK

povolených látok, hnojív a ošetrujúcich prípravkov si môžete pozrieť na stránkach Ústredného kontrolného a skúšobného ústavu poľnohospodárskeho (www.uksup.sk).

Vyskúšať môžeme aj alternatívne spôsoby našich predkov. Mnoho rastlín produkuje alebo obsahuje látky, ktoré po určitej úprave chránia pred rôznym hmyzom, najmä voškami. Prípadne dodávajú koreňom a listom potrebné živiny. Pŕhľava, aksamietnica, cesnak, cibuľa, listy rajčiakov alebo rebarbory – to všetko sú druhy, z ktorých maceráty, kvasné výluhy alebo odvary v správnom pomere účinne ochránia zeleninu i ovocné stromy a kríky.

Na redukciu škodlivého hmyzu môžeme použiť aj viaceré druhy lepových dosiek. Niektoré lákajú hmyz svojou farbou (žlté, modré), iné na základe feromónov. Lepiace dosky nám

pomáhajú určiť aj dobu náletu hmyzu, takže môžeme zaistiť záhrade primeranú ochranu v podobe postreku aplikovaného v ten správny čas.

VYSKÚŠAJTE!

Na vošky bez chémie

Prípravte si domáci postrek z 1 kg čerstvej pŕhľavy (celé rastliny), ktorú zalejete 10 l studenej vody. Nechajte lúhovať 12-24 hodín (pozor, nesmie kvasiť). Neriedeným precedeným výluhom postriekajte alebo natrite napadnuté časti rastlín.

UMIESTNENIE MÁ VEĽKÝ VPLYV

Náchylnosť na rôzne choroby a šírenie parazitov ovplyvňujeme aj tým, ako často sadíme zeleninu na rovnaké miesto.

Nejde pritom iba o konkrétny druh, ale o celú skupinu.

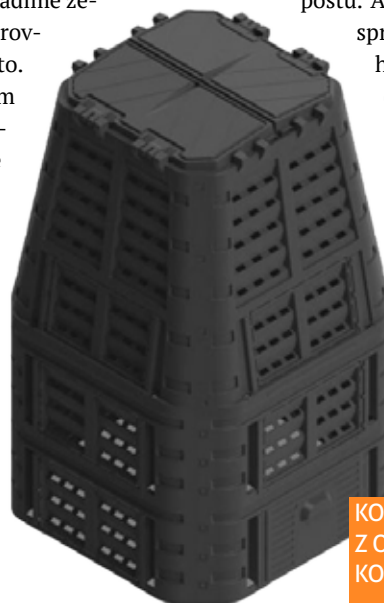
Cibuľa, cesnak, pór i pažitka patria do rovnakej skupiny, takže by sme nemali pestovať žiadnu cibuľovinu na mieste, kde rástla minulý rok (ideálne aspoň 3 roky). Podobne to platí pre všetky skupiny zeleniny. Samozrejme, netreba zabúdať na staré, rokmi osvedčené pravidlo - pôdu

rozdelíme na časti a každý rok necháme vždy jednu časť odpočívať a naberať silu. Pôda sa nám za to odvdáči bohatou úrodou v ďalších rokoch.

UŽITOČNÉ KOMPOSTOVANIE

Keďže pestovaná zelenina i ovocie z pôdy odčerpávajú veľké množstvo živín, nezabúdajme im tieto živiny patrične doplniť. Jedným z praktických riešení je využitie kompostu. Ak pri jeho tvorbe volíme

správny pomer zložiek bohatých na uhlík a dusík (dusíkaté - napr. tráva, uhlíkové - drevné štiepky), dokáže prakticky plnohodnotne nahradiť maštalný hnoj. A pritom ide o elegantné využitie záhradného odpadu, ktorý sa v kompostéri zmení na kvalitné hnojivo. ◀



KOMPOSTÉR Z ODOLNEJ KONŠTRUKCIE

► URČITE SA VÁM ZÍDE

Profesionálne postrekovače **Kwazar Venus Super 360** ponúkajú maximálny komfort pri práci. Tieto malé a praktické ručné postrekovače používajú unikátny systém 360°. Kvapalinu dávajú v akejkoľvek polohe – aj pri otočení hore dnom. Navyše, nezáleží na tom, či je nádoba plná alebo poloprázdna. Spolu s tryskou nastaviteľnou do viacerých polôh je zabezpečené dávkovanie postreku prakticky kamkoľvek, aj pri zložitom prístupe. Samozrejmosťou je odolný materiál a stabilná konštrukcia. Ponuka výrobkov Kwazar zahŕňa aj postrekovače na rameno i chrbát rôznych objemov.

Netkaná textília, čierna alebo hnedá, sa hodí na pestovanie plodín náročných na teplo a vodu. Tmavá fólia napomáha v kumulovaní tepla v pôde. Navyše, do veľkej miery zabraňuje rastu buriny a následne odčerpávaniu živín a vlhky pre pestované plodiny. Vďaka tomu môžeme pri niektorých druhoch zeleniny, najmä teplomilných, dosiahnuť lepšie a skoršie pestovateľské výnosy. Fóliu upevníme na pripravenú pôdu a vyrežeme do nej otvory, do ktorých sadíme semená, prípadne predpestované rastliny. Podobne sa dá použiť plastová čierna fólia, ktorá však vodu neprepúšťa.



KWARAZAR VENUS SUPER 360



NETKANÁ TEXTÍLIA

Čo zobrať so sebou NA BICYKEL?

Chystáte sa na cyklovýlet? Poradíme vám, bez čoho sa nezaobídete a ako si pobaľiť všetko potrebné tak, aby jazda na bicykli nebola utrpením.



Pred tým, ako sa začneme baliť, je potrebné skontrolovať stav bicykla. Ak sme si istý, že je všetko v poriadku, skúsme si zodpovedať nasledujúce otázky, ktoré nám uľahčia rozhodovanie pri balení.

AKÁ JE DĹŽKA TRASY A PREDPOKLADANÝ POČET HODÍN STRÁVENÝ NA BICYKLI?

Dĺžka cyklotúry ovplyvňuje množstvo, obsah batožiny. Pri viacdňových túrach zaberie najviac miesta oblečenie a ak budeme prespávať „nádívoko“, tak stan, karimatka a spacák. Pri jednodňových výletoch si poriadne pozrite predpoveď počasia a zbytočne sa nezaťažujte nepotrebnými kúskami odevu.

AKÝ TERÉN MÁ KRAJINA, KTOROU TRASA VEDIE?

Hmotnosť batožiny je nutné prispôbiť najmä typu terénu. Aby bola aj jazda po kopcoch znesiteľná, odporúča sa zaťažiť bicykel najviac 20 kg batožiny. Samozrejme, je to individuálne, záleží aj na kondícii a skúsenostiach. Ak trasa vedie cez dediny či mestá, ušetríte na jedle a pití.

KOLKO ČLENOV MÁ CYKLOVÝPRAVA?

Počet členov cyklistickej výpravy je tiež zásadný. Viacpočetná skupinka prináša so sebou príjemné výhody. Nemusíte všetky potrebné veci niesť sami, ale môžete si ich rozdeliť. <

Nezabudnite si pobaľiť

1. PENIAZE A DOKLADY

- občiansky preukaz, kartička poisťovne
- malá hotovosť + platobná karta
- to všetko na bezpečnom mieste (ľadvinka alebo púzdro)

2. OBLEČENIE

- slnečné okuliare, cyklistická helma a rukavice
- jednodňová túra – ak hrozia prehánky, radšej ľahkú nepremokavú bundu ako pršíplášť či pončo (pod igelitom sa riadne spotíte)
- pri viacdňových výletoch – hygienické potreby, zopár tričiek (aspoň 1 termo), kraťasy (aspoň 1 s cyklistickou vložkou), spodná bielizeň a ponožky, mikina, nepremokavá bunda, niečo na spanie, plavky, tenisky, šľapky, turistické topánky (ak máte v pláne aj pešiu túru)

3. JEDLO

- zlatá rezerva = energetické tyčinky, fľaša vody, hroznový cukor
- čo sa dá kúpiť, nevláčte!

- ku variču nezabudnite na kartušu, zápalky, ešus, lyžicu, sušenú polievku, kávu alebo čaj

4. LEKÁRNIČKA

- prvá pomoc na žalúdočné problémy alebo nachladnutie = domáca pálenka :)
- lieky od bolesti, od horúčky, obvaz, leukoplasty, dezinfekcia, repelent, krémy na štípance
- preventívne šumivé vitamíny

5. NÁRADIE NA OPRAVY

- náhradná duša, lepiaca sada na opravu defektov – pre istotu oboje
- pumpička, imbusové kľúče, plochý skrutkovač alebo vreckový nožík

6. ĎALŠIE POTREBNOSTI

- mapa, reflexné prvky a dostatočné osvetlenie
- zámok na bicykel, troška oleja a handrička
- fotoaparát, pero a zápisník na dokumentáciu
- igelitové vrecia a gumičky alebo nepremokavé puzdra na ochranu vecí pred dažďom

ZÍDE SA VÁM



KEĎ CHCETE MAŤ BICYKEL V BEZPEČÍ



NA DOFÚKANIE KOLIES



KEĎ SA PRITRAFÍ DEFEKT

KRÍŽOM-KRÁŽOM NA DVOCH KOLESÁCH

Cykloturistika má svoje nenapodobiteľné čaro. Umožňuje nám za jeden deň spoznať širšie okolie a dá sa robiť prakticky v každom veku. My sme pre vás pripravili niekoľko tipov na cyklotrasy, ktoré zvládnu aj rodiny s deťmi.

Jednou z možností, ako stráviť deň v sedle bicykla spolu s deťmi, je prejsť si časťou **kysuckej cyklomagistrály** z Krásna nad Kysucou do Novej Bystrice. Cyklistický chodník vedie údolím riečky Bystrica, má iba malé prevýšenie a jeho dĺžka je 22 km jedným smerom. V okolí cyklotrasy môžeme navštíviť prírodovedné múzeum s mamutom v životnej veľkosti, v kostole v Zborove nad Bystricou prehliadnúť vitráže Vincenta Hložníka, v Starej Bystrici jedinečný Slovenský orloj. Výlet sa dá predĺžiť až do múzea kysuckej dediny v Novej Bystrici, časti Vychylovka, čo je asi 5 km po miestnych komunikáciách. Okrem ukážok typickej architektúry ponúka zážitok v podobe jedinečného systému úvratovej železnice.

V strede Slovenska je atraktívny **Hellov okruh** neďaleko Banskej Štiavnice. Trasa začína pri Červenej studni a vedie k Richňavským jazierám. Tie sú obľúbené aj na kúpanie. Cesta je trasovaná po jarkoch banského jarkového systému, ktorý je pre okolie Banskej Štiavnice taký typický. Komu je 26 km tejto trasy málo, môže si ju natiahnuť o necelých 10 km

Kopanicej osmičky do nádherného okolia Kopaníc. Odmena je lákavá – osvieženie v tajchu Dômkky.

Na západe sa priam ponúka cyklovýlet do susedného Rakúska, konkrétne **Hainburgu**. Pre štart si môžeme zvoliť most SNP. Potom sa vydáme smerom pod most Lafranconi k hraničnému priechodu Petržalka – Berg a ďalej na Wolfsthal. Na konci obce, za zámkom zahne doprava a pokračujeme späť k Dunaju. Oproti Devínu odbočíme po ceste doľava a okolo golfového ihriska sa dostaneme pod vrch Braunsberg. Z jeho vrcholu je nádherný panoramatický výhľad na okolie, aj na zrúcaninu hradu Hainburg. Väčšina trasy vedie po pohodových cyklochodníkoch a minimálne frekventovaných miestnych cestách, náročnejší je iba výstup na kopec.

Na východe môžeme absolvovať zaujímavý výlet južne od Košíc, v okolí **Čane**. Z Čane cez Valaliky do Kokšova – Bakše a ďalej po hrádzi okolo Hornádu. Pozoruhodný je sútok riek Hornádu a Torisy. Ďalej po prúde až k mos-

tu do Nižnej Myšle, kde sa nachádza významné archeologické nálezisko. Odtiaľ cez Ždaňu späť do Čane. Tam na nás už čaká oddych v rekreačnom areáli pri jednom z Čanianskych jazier – Tajvan. Kúpanie v ňom je, žiaľ, z hygienických dôvodov zakázané.

Posledný tip na príjemný cyklovýlet nás zavedie do historického centra Spiša - **Kežmarku**. Historické jadro Kežmarku s kostolom Najsvätejšej Trojice a Evanjelickým lýceom patrí medzi najvýznamnejšie pamiatky na Slovensku. Mesto pretína viacero cyklotrás. My sme vybrali okruh z Kežmarku cez Ľubicu a ďalej okolo rovnomenného potoka smerom na Ľubické kúpele. Obec bola vystavovaná pri tvorbe vojenského obvodu Javorina. O kúsok ďalej začína tankodrom. Za ním zahne vľavo, smerom na horný tankodrom a po cyklotrase č. 5861 doľava naspäť do Kežmarku, okolo vodnej nádrže Zlatná. Táto trasa je z uvedených najnáročnejšia, vynaložené úsilie však určite kompenzujú nádherné výhľady na Tatry. ◀

ORLOJ – STARÁ BYSTRICA



TAJCH DÔMKY



autor: Zdeno Pukač

VODNÁ NÁDRŽ ZLATNÁ



autor: František Petrášek

POMÔŽ MI, ABY SOM TO DOKÁZAL SÁM

O čom je montessori výchova? Ako možno podporiť dieťa v jeho vývoji a prispôsobiť mu domáce prostredie? O svoje vedomosti, skúsenosti a aj niekoľko konkrétnych inšpirácií na aktivity praktického života sa s nami podelila Mgr. Dominika Bardiiovská.

Som učiteľkou v materskej škole, ale momentálne si na materskej dovolenke užívam môjho synčeka, hlavného hrdinu tejto dvojstrany :), takže som MAMA. S montessori pedagogikou som sa stretla zo zvedavosti už počas štúdia, ale súčasťou môjho života sa stala až keď sa nám s manželom narodil milovaný Jakubko. Som nesmierne vďačná obom mojim mužikom - veľkému za počúvanie a podporovanie vo výchove a vo vzdelávaní a malému za spätnú väzbu, pretože aj vďaka tomu viem, že je to tá správna voľba. Absolvovala som kurzy montessori, avšak najviac skúseností mám práve z praxe z domáceho prostredia a rada by som sa o ne podelila aj s inými mamičkami.

ZÁKLADNÉ PRINCÍPY

"Pomôž mi, aby som to dokázal sám," bola prosba jedného dieťaťa, ktoré ovplyvnilo Máriu Montessori a stala sa jej životným krédom. Vytvorila metódu, ktorá poskytuje rodičom a učiteľom príležitosť pomôcť dieťaťu k tomu, aby napredovalo a stalo sa zodpovedným, nezávislým a samostatným. Metóda spočíva najmä z pozorovania dieťaťa, pripraveného prostredia z oblastí praktického života, matematiky, zmyslovej, jazykovej a kozmickej výchovy, a taktiež priateľského a rešpektujúceho prístupu.

KEDY JE NAJVHODNEJŠIE OBDOBIE?

Dieťa najviac formujú prvé roky jeho života. V žiadnom období života, dieťa neurobí také zmeny ako od narodenia do 6 rokov. Dieťa má schopnosť v tomto období ľahko, bez námahy a vedomého úsilia v krátkom čase vstrebávať veľké množstvo vedomostí a schopností a rozvinúť množstvo zručností. Je to spôsobené vnútorným úsilím, tzv. absorbujúcou myslou. Dieťa počas týchto rokov prechádza senzitiv-

nými obdobiami. Je obzvlášť citlivé na získanie určitých zručností. Ak rodič u dieťaťa zachytí senzitivne obdobie a dieťa s tým opakovane pracuje, ide o prirodzené vzdelávanie. Ak však toto obdobie nie je využité, senzitivita zaniká. Vo veku 0 - 6 rokov poznáme napr. senzitivnú fázu pre reč (0 - 6), pre poriadok (0 - 3), pre rozvoj a zjemňovanie zmyslov (0 - 6), pre záujem o malé predmety (1 - 2), pre rozvoj sociálnych vzťahov (2 - 6), pre pohyb (0 - 6) a pre prenášanie ťažkých predmetov (2 roky).

PROSTREDIE A PRÍSTUP SÚ DÔLEŽITÉ

Ak chceme, aby sa dieťa prirodzene vzdelávalo aj v domácom prostredí, mali by sme mu pripraviť vhodné prostredie, tzv. pripravené pro-

DETI OBLUBUJÚ AKTIVITY PRAKTICKÉHO ŽIVOTA, TAK IM NECHAJME NA NE PRIESTOR.

stredie. V prvom rade ide o poriadok a rytmus: režim dňa, poriadok v čase a v činnostiach. Ak sú tieto činnosti pravidelne opakované a dokončované na tých istých miestach, vytvára sa poriadok v mysli dieťaťa, ktorý mu pomáha rozvinúť utvárajúcu sa vôľu. Dieťa prostredníctvom pravidelnosti a rytmu vie, čo sa bude diať, a to mu dáva pocit bezpečia a istoty, teda sa môže prirodzene rozvíjať.

Dôležitý je aj priateľský a rešpektujúci prístup s jasnými hranicami. Nie je dobré dieťa posudzovať a hodnotiť, ale dávať mu spätnú väzbu na činnosti.



Priestor v dome by sme mali prispôsobiť veľkosti dieťaťa s tým, že by sme mali myslieť na jeho bezpečnosť. V takomto priestore s rešpektujúcim dospelým začne dieťa prejavovať záujem o činnosti. A ako by malo vyzeráť pripravené prostredie pre dieťa do 6 rokov?

Príprava jedla a stolovanie

Dieťa by malo mať prístup ku kuchynskej linke (schodík alebo učiaca veža), kde môže pripraviť, respektíve sa spolupodieľať na príprave jedla. Vyčleňme mu napríklad spodný šuplík



v kuchyni na detské kuchynské náradie, príbor a servis. Umožníme tak dieťaťu pomáhať v kuchyni: umyť zeleninu a ovocie, odšťať citrusy, nakrájať jabĺčka, natrieť si chlebič, olúpať vajíčko. Deti obľubujú aktivity praktického ži-

vota, tak im nechajme na ne priestor. Stolovanie môže prebiehať pri detskom stolíku so stoličkou alebo pri jedálenskom stole v rastúcej stoličke so stupienkom, pomocou ktorého dieťa samé vylezie a zlezie. K dispozícii by malo mať prestieranie, na ktorom je znázornené rozmiestnenie príboru.

Starostlivosť o seba

V zariadení kúpeľne by nemal chýbať schodík k umývadlu a polička, na uloženie vecí ako mydlo, krém, zubnú kefkú a pastu, vreckovky, hrebeň či sponky. Deti milujú vodu a ak im poskytneme priestor, čoskoro sa nám odvdáčia samostatnosťou a nezávislosťou. Pri malých deťoch je dôležité vybaviť toaletu nočníkom, nízkou stoličkou, košom na špinavú bielizeň a náhradným oblečením. Pri „nehode“ sa dieťa môže samo prezliecť.

K starostlivosti o seba patrí aj obliekanie - vhodná je nízka skriňa v spálni, kde má dieťa možnosť výberu z dvoch druhov sezónneho oblečenia.



Priestor v chodbe na obúvanie vybavíme stoličkou a košíkom s obuvákom, krémom a kefkou na topánky.

Starostlivosť o prostredie vnútri

Deti do 3 rokov majú senzitívnu fázu na poriadok, preto je vhodné, aby mali k dispozícii metličku s lopatkou, vedro s handrou a košíky vybavené pomôckami na umývanie stola, utieranie prachu či leštenie zrkadla.

Starostlivosť o prostredie vonku

Starostlivosť o vonkajšie prostredie patrí medzi najobľúbenejšie činnosti. Deti sa veľmi radi starajú o svoj vlastný záhon aj z toho dôvodu, že vidia výsledok svojej každodennej práce. V záhrade môžeme využiť záhradné náradie prispôbené ročnému obdobiu. Určite sa zíde lopata, metla, hrable, fúrik, vedro, motyka či krhla.

Spáľňa

Matrac na zemi je najlepšou voľbou. S vekom dieťaťa sa môže pridať rám postele, neskôr nízka posteľ. Pri posteli môže mať dieťa ulo-

žený košík s obľúbenými hračkami, knižkami a fľašu s vodou. Týmto podporíme jeho samostatnosť a nezávislosť.

Čitateľský kútik

V kútiku s detským kreslom a knižničkou by malo byť k dispozícii 5 - 6 kníh, ktoré pravidelne obmieňame. Knihy by mali byť uložené tak, aby dieťa videlo na obaly. Vítané sú rodičmi vyrobené knihy z výletov, prípadne s tým, čo dieťa najviac zaujíma. Deti do 5 - 6 rokov obľubujú reálne príbehy.



Hernička

Ideálne sú otvorené skrinky. V poličkách by mali byť aktivity uložené na podnosoch prispôbené aktuálnym záujmom dieťaťa. Vhodné sú aktivity na hudobné sebavyjadrenie - hudobné nástroje, na výtvarné sebavyjadrenie - pastelky, pečiatky, lep, nožnice, vodové a temperové farby, plastelína a aktivity rozvíjajúce jemnú motoriku - vkladanie predmetov do otvorov, puzzle s úchytkami, otváranie a zatváranie fľaštičiek, škatuliek, zámkov,



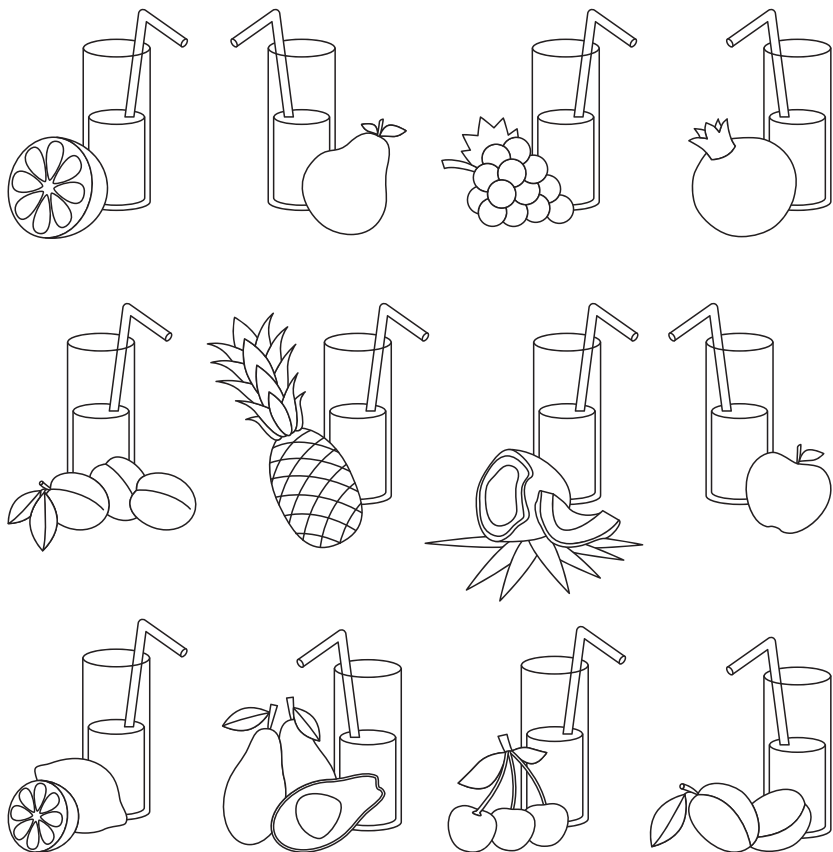
navliekanie korálikov, triedenie predmetov podľa farby, materiálu a iné. Tieto aktivity by sme v poličkách mali pravidelne obmieňať. Činnosti sa môžu vykonávať za stolom alebo na malom koberčeku, ktorý ohraničuje dieťaťu priestor na hranie.

Nechajte sa inšpirovať fotografiami! ◀

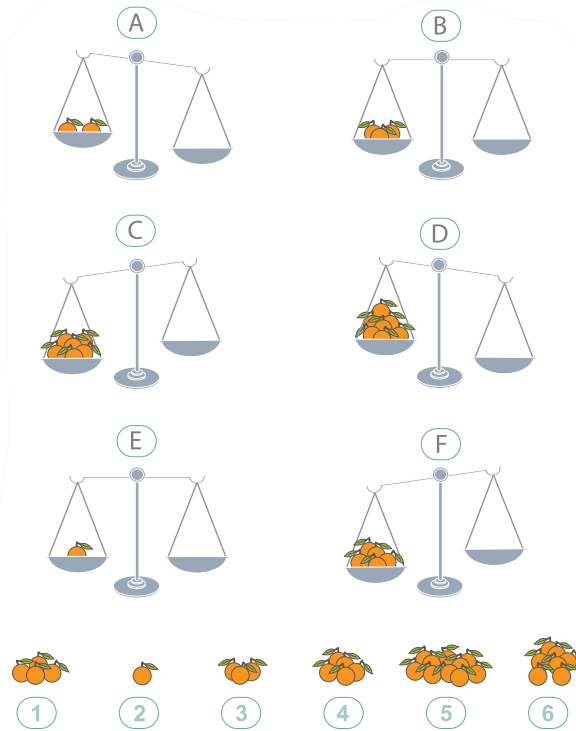
Ak sa chcete o Montessori výchove dozvedieť viac, navštívte môj blog:
www.montessoridomcek.sk



1. AKÚ FARBU MAJÚ DŽUSY PRIPRAVENÉ Z RÔZNYCH DRUHOV OVOCIA? VYFARBI OBRÁZOK:



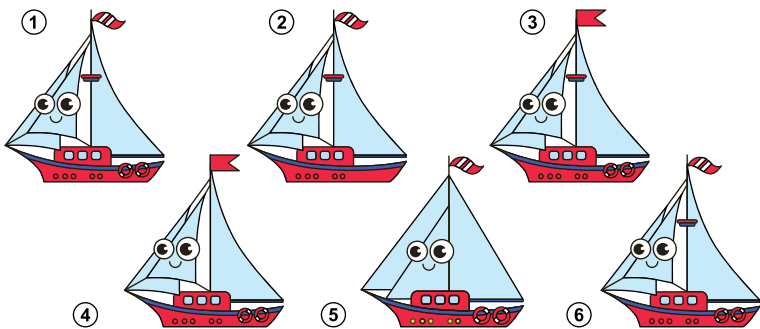
3. DOPLŇ POMARANČE NA PRÁZDNE MISKY TAK, ABY VŠETKY VÁHY UKAZOVALI SPRÁVNE:



4. NÁJDI 10 ROZDIELOV:



2. LEN DVE LOĎKY NA OBRÁZKU SÚ ÚPLNE ROVNAKÉ? KTORÉ?



„Všetko má svoj čas a svoju chvíľu každé úsilie pod nebom“



Slová z knihy Kazateľ môžu mať aj takéto pokračovanie: „Svoj čas má pracovať, svoj čas má oddýchnuť si.“ Je to jednoduchá životná pravda, voči ktorej nemáme námietky. Súhlasíme s ňou, ale skutočne ju aj rešpektujeme?

Známe porekadlo: „Kolko rečí ovládaš, tolko-krát si človekom,“ dostalo v živote mnohých novú podobu: „Čím viac pracuješ, tým viac si človekom.“ Možno i vy považujete za vysoko efektívne využitie času, keď dokážete robiť viacero vecí súčasne. Vaša spokojnosť narastá s rastúcou veľkosťou zoznamu splnených úloh a uskutočnených stretnutí. Avšak, nechýba vám v zozname jedno veľmi dôležité stretnutie? Osobné stretnutie s Pánom Bohom?

O nejednej oblasti ľudského života zvykne-
me povedať: „Kolko ľudí, tolko chutí.“ Určite
to platí aj o spôsobe, akým dovolenkujeme,
oddychujeme.

Zastavme sa na chvíľu a zamyslíme sa nad na-
sledujúcimi otázkami:

- Aké predstavy v nás evokuje slovo ODDYCH?
- Ako, s kým a kde oddychujeme?
- Kedy sme si naposledy oddýchli?
- Oddychujeme vôbec?
- Nevyhýbame sa odpočinku práve kvôli tomu, že by nás viedol k zamysleniu sa nad sebou samými?

Práve oddych je miesto, na ktoré mnoho ľudí Pána Boha nepozýva v domnení, že ON tam vlastne nepatrí, že to zvládnú v pohode sami. Síce sa modlíme: „Pane Bože, odovzdávam Ti

svoj život. Buď mojim Pánom, premieňaj ma a veď po ceste života.“ Modlíme sa však iba pe-
rami, nie srdcom. Neuvedomujeme si, že pod-
ceňujeme „brúsenie sekery“, o ktorom hovorí
nasledujúci príbeh.

*V jednej hore pracovali dvaja drevorubači. Obid-
dva svoje sekery majstrovsky ovládali. Obidva-
ja stínali rovnako mohutné, silné a tvrdé kmene,
ale každý mal iný spôsob práce. Prvý vytrvalo
rúbal do stromu, úder za úderom a prestával, len
aby sa nadýchol. Druhý si z času na čas oddý-
chol. Pri západe slnka bol prvý drevorubač una-
vený, vysilený a so svojím stromom hotový tak na
plovicu. Druhý bol so svojou prácou hotový. „Ne-
chápem to,“ čudoval sa prvý, „ako sa ti to mohlo
podariť? Veď si každú hodinu oddychoval.“
Druhý sa len usmial: „To si si všimol, že som sa
každú hodinu zastavil. Ale už si nevidel, že som
to využil na to, aby som si nabrúsil sekeru.“*

Aj vy ste to zažili? Utierate prach na poličke s
dobrými knihami, úchytom do niektorej na-
zriete a kladiete ju späť na miesto s povzdychom:
„Potom, keď budem mať čas...“ Alebo na
pozvanie od svojich najbližších - íst spoloč-
ne do kina, na výlet, na plaváreň, neraz úpl-
ne automaticky odpoviete: „Nemám čas.“ Pri-
znávam, že mne sú podobné situácie dôverne
známe. Je pravda, že čas nezastavíme. Je však
v našich silách, aby sme sa na chvíľu zastavili
my. Zastavili a uvedomili si, že nie zajtra, ale
dnes je ten správny čas na „brúsenie sekery“.
Čas na hranie, smiech, objímanie, tancovanie,
behanie, hranie, jednoducho - čas na žitie.
Dnes je ten správny čas na milé slovo, úsmev.

Prázdniny, ktoré sa ešte len začínajú, sú prí-
ležitosťou na zachytenie Božieho pozvania:
„Poďte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ja vás
posilním.“ Všetci sa svojím spôsobom namá-
hame: deti v škole, dospelí vo svojom povola-
naní, v zamestnaní, v službe rodine. Pán Ježiš
svoje pozvanie nijako časovo neobmedzuje,
je aktuálne každý jeden deň. Oddych a uvoľ-
nenie sú dôležité ľudské potreby, bez ktorých
nikto dlho nevydrží. Ten, ktorý nás stvoril
najlepšie vie, čo je pre nás potrebné. Sme zá-
budliví a preto nám to Boh pripomína, neraz
kurióznym spôsobom. Dobré si pamätám na
deň, kedy som takpovediac „fungovala na re-
zerve.“ Zvuk mobilu ma upozornil, že ho tre-
ba pripojiť na nabíjačku. Na displeji ma upú-
tal nápis: „Batéria takmer vybitá.“ Jednoducho
som musela uznať, že nevyhnutne potrebuj-
jem oddych.

Učíme sa po celý život. Nehanbime sa prísť k
Ježišovi a vyznať: „Pane, bez Teba naozaj ne-
môžem nič urobiť. Prosím, nauč ma oddychovať.
Zober ma do Tvojej školy. Veľmi Ťa potrebujem,
aby ľudia pri mne mohli byť šťastní. Potrebujem
byť pravidelne napĺňaný Tvojou Láskou, Poko-
jom a Radostou, aby odo mňa mohli čerpať aj tí,
ktorých si mi zveril.“

Zo srdca vám všetkým prajem, aby ste radi
chodili do Ježišovej školy učiť sa nielen oddy-
chovať. Nech máte čo najmenej absencií.

Mária Súkeníková

P. S. Dúfam, že ste si pri čítaní tohoto príspev-
ku aspoň trošku oddýchli :) ◀

MARTIN KOKEŠ



NA ZAČIATOK BY STE MOHLI PREZRADIŤ, AKO SA VÁM ZATIAL PÁČI PRÁCA V NAŠEJ BRATISLAVSKEJ PREDAJNI?

Pracujem tu len od decembra minulého roka. Musím však zhodnotiť, že sme perfektný kolektív, taký rodinného typu. Pomáhame si vzájomne, ako sa dá, čo nám v podstate všetkým uľahčuje chod samotného predaja a fungovania obchodu zároveň.

MÁTE NEJAKÝ OBLÚBENÝ RECEPT ALEBO NÁVOD NA ODDYCH PO PRÁCI?

Bývam kúsok od hrádze, smerom na Petržalku. Úplne „vypnem“ pri bicyklovaní alebo korčuľiach, na ktorých dorazím k jazeru Draždiak, a potom nasleduje plávanie. Odporúčam vrelo takúto kombináciu športu a prírody.

SÚVISIA S PRÍRODOU AJ V A Š E ĎALŠIE KONÍČKY?

Mojou záľubou je akvaristika, venujem sa jej už od detstva, je to taký kúsok prírody doma. Celkom sa mi darí aj s odchovom rýb a s pestovaním submerzných (podvodných) rastlín. Mám aj niekoľko certifikátov. Nedávno som si zadovážil papagája žako. Je to samička menom Linda. Tento malý šedý tvor s červe-

KEĎ TRPEZLIVOSŤ DÔVERU a nové slová prináša

Hoci je Martin Kokeš súčasťou kinekusáckeho kolektívu naozaj len krátky čas, veľmi ochotne nám porozprával, ako trávi svoj voľný čas. Ste zvedavý, čomu sa tak trpezlivo a s obdivuhodným nadšením venuje? Čoskoro sa dozviete.

ným chvostom mi robí spoločnosť iba pár mesiacov, ale prináša mi veľkú radosť do života a rozveseľuje ma.

NADŠENIE VERU Z VÁS AŽ TAK SRŠÍ! ČÍM SI VÁS TENTO DRUH PAPAĞÁJA TAK ZÍSKAL?

Žako je veľmi spoločenský, priateľský a veselý. Jeho pôvodnou krajinou je Afrika a tropický les s úžasnou vlhkosťou. Preto je prirodzené, že aj v zajatí by mal byť často navlhčený. Denne Lindu striekam vodou z rozprašovača (ktorý je určený pôvodne na rosenie kvetín) a keď vidím, aká je spokojná, som aj ja spokojný. Navyše, zo všetkých papagájov sa žako považuje za najučenlivejšieho. Aj z tohto dôvodu je medzi ľuďmi žiadaný a obľúbený. Ale pozor! Vyžaduje veľa pozornosti, lásky a starostlivosti. Ak toto všetko nemá, je v nepohode, v strese a nespokojný.

STAROSTLIVOSŤ O NEHO JE TEDA ASI CELKOM NÁROČNÁ...

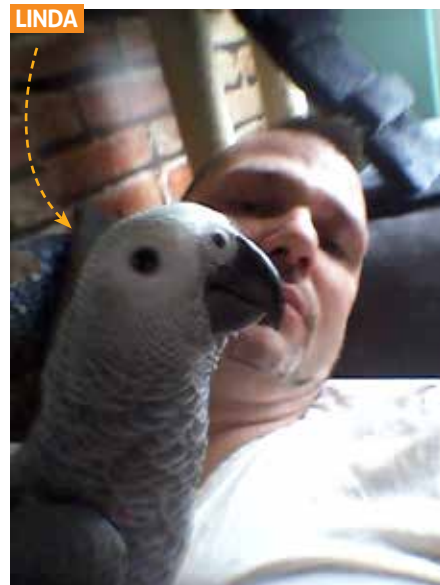
Treba sa mu naplno venovať, je dôležité ho zamestnať a zabaviť. Na trhu je k dispozícii veľké množstvo rôznych hračiek, s ktorými sa môže žako baviť v kletke počas mojej neprítomnosti. Úplne však postačia aj prírodné halúžky zo stromov ako napr. dub, buk, vrbá, baza, javor, jelša, nestriekané ovocné stromy. Domácou výrobou sa z nich dajú urobiť veľmi nápadité a plne postačujúce hračky. Starostlivosť je pre žaka veľmi dôležitá, pretože keď sa zanedbá, môže to skončiť až vytrhávaním si peria. Takéto chyby sa ťažko napravia a ešte ťažšie sa získava naspäť jeho dôvera. Ak sa však žakoví venujete každý deň, rozprávate sa s ním vo voľných chvíľkach, skoro sa vám odmení opakovaním slov a rôznych zvukov. Papagáj šedý – žako má totiž najväčšiu pravdepodobnosť naučiť sa „rozprávať“. Keď sa zdá, že cesta k prvému slovu trvá príliš dlho, treba sa vy-

zbrojiť trpezlivosťou. Väčšinou začne rozprávať asi ako 6-mesačný. Potom približne každý mesiac pribudne niečo nové. Ak má Linda práve „svoju chvíľku“, spustí celý repertoár a je s ňou riadna zábava. Zaujímavé je, že keď ju učím niečo nové, väčšinou vypustí zo zobáka úplne iné slovo, než s akým sme sa dlho trápili :) Ale výsledok stojí za to! <

KÚSOK PRÍRODY U MŇA DOMA



LINDA



OSVIEŽTE SA letnými receptami



DOMÁCE JOGURTOVO-BOBUĽOVÉ NANUKY

BUDEME POTREBOVAŤ:

- 1 grécky jogurt
- 150 g ríbezlí/čučoriedok/iného bobuľového ovocia
- 2 PL medu

POSTUP:

Bobuľové ovocie rozmixujeme a primiešame 1 PL medu (alebo podľa chuti a druhu ovocia). Jogurt tiež vymiešame s 1 PL medu. Nanukové formičky striedavo plníme ovocnou a jogurtovou zmesou. Dáme zamraziť a o niekoľko hodín si môžeme pochutnať na osviežujúcich nanukoch.



CITRÓNOVÁ LIMONÁDA S MÄTOU A CITRÓN- VOU TRÁVOU

BUDEME POTREBOVAŤ:

- 1 l vody
- 300 g cukru
- 200 ml citrónovej šťavy
- 4 - 5 stoniek citrónovej trávy
- 1 malý zväzok lístkov mäty
- sódová voda na doplnenie
- mäta, citrónová tráva na ozdobenie

POSTUP:

Citrónovú trávu nakrájame na kúsky a zmiešame s cukrom, citrónovou šťavou a lístkami mäty. Dolejeme vodou, premiešame a na niekoľko hodín uložíme do chladu. Podľa chuti doplníme sódovou vodou zo sifónovej fľaše KAYSER SODAsiphon. Ozdobíme stonkou citrónovej trávy a mäťou.





MALINOVÝ FIZZ SO ZÁZVOROM

BUDEME POTREBOVAŤ:

- 4 dl ginu
- 2 dl čerstvej citrónovej šťavy (podľa chuti)
- 2 dl cukrového sirupu
- 6 ks malín
- 3 - 4 plátky zázvoru
- sódová voda
- kocky ľadu/ľadová drť
- maliny na ozdobenie

POSTUP:

Gin, citrónovú šťavu, cukrový sirup, maliny, zázvor a kocky ľadu dáme do šejkra a dobre pretrepeme. Prelejeme cez sitko do skleneného pohára s ľadovou drťou alebo s kockami ľadu a doplníme sódovou vodou zo sifónovej fľaše (odporúčame KAYSER SODAsiphon).

 <p>KINEKUS[®]</p> <p><i>Len v jednom obchode na svete nájdete všetko, čo potrebujete: hrnce, hnojivá, pítky, kladivá, kozubky, čerpadlá, murivá.</i></p> <p><i>Len v jednom obchode na svete nájdete, na čo si len spomeniete.</i></p> <p>Máme všetko vraj, sme stavbárov raj!</p> <p>Len... (tajnička krížovky)</p>					akad, apis, ile	označenie lietadiel Filipín	Zlatica (z maď.)	dáma		osobné zámeno	preddavok (z franc.)	umiera (hovor.)	zrak	vzácný ihličnatý strom	
					druh obilniny				jačanie 501 (rím.)						
					1										
						odporov. spojka patriaca Tulimu				egyptské božstvo hit spev. Kristíny					
					Dietlova postava					rúbe					vyšší dôstojníci
	kráčajú				pán, po nem.										
Ina, mf, RP	okol-koval (hovor.)	svetlé	ziapem	astrovitá bylina bodavý hmyz			tím požiar zničí ohňom			množné číslo drel					
oživenie						vidina stupeň kambria			čínske m. meno poskytla						
2															
náš výrobca čokolád					druh pytlíka Slovenská republika			sta podmien. spojka			stredne silne (hud. skr.)				
koľko, po poľsky				biceps			poplach								
okraj odevu				ochotne			duchovná hlava moslimov								

Pripravil: Slovenský zväz hádankárov a krížovkárov, www.szhk.sk

Autor: J. Farkaš

Správne znenie tajničky pošlite do 11.9.2017 emailom na adresu kmagazin@kinekus.sk alebo poštou na adresu **KINEKUS, s.r.o., Rosinská cesta 13, 010 08 Žilina.**

Päť úspešných riešiteľov bude odmenených hodnotnými cenami.

Správne riešenia zo strany 22

1.



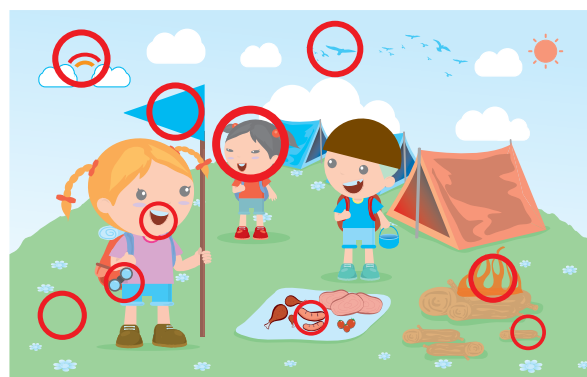
2.

Rovnaké sú 1 a 6

3.

A:6
B:3
C:4
D:5
E:2
F:1

4.



skveler®

Skvelé mopy,

KTORÉ VÁM UĽAHČIA UMÝVANIE



ROTAČNÝ MOP SPIN

ZDARMA

1 náhradná hlavica

DOSTANETE SA VŠADE

vdaka hlavici, ktorá sa otáča o 360°

100 % ODSŤREIVÝ EFEKT

zabezpečí, že vaše ruky zostanú čisté a suché

SUCHÉ AJ MOKRÉ

čistenie bez šmúh

skveler®



OBOJSTRANNÝ

na mokré alebo suché použitie

vyčistíte ťažko dostupné miesta

BEZ NÁMAHY

vdaka flexibilnej násade

MOP FLEXI TWIN

skveler®

MOP IDEA 2V1

skveler®



ODNÍMTE HLAVICU MOPU

nasadíte na ruku a môžete pohodlne čistiť a leštiť vaše auto, okná či zrkadlá



SUCHÉ RUKY

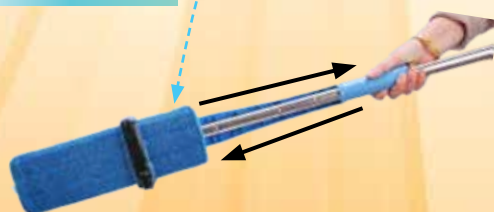
žmýkanie bez kontaktu s vodou

ŽMÝKACÍ SYSTÉM

so schopnosťou samočistenia

VERTIKÁLNA

poloha sušenia zabraňuje tvoreniu baktérií



MOP EASYSHOT

skveler®



Produkty SKVELER nájdete v predajniach KiNEKUS a v sieti odberateľov.

Novinky

Hľadáte skvelý pomer

CENY A VÝKONU?

PROKiN

UŤAHOVAČKA - SKRUTKOVAČ SF8E12101

Kód: 15904101

rýchle
upínanie
vrtákov
a bitov

praktické LED svetlo

rýchlonabíjačka pre extrémne
rýchle a pohodlné nabíjanie,
nabíjanie na 90% kapacity
už do 50 minút

dostupná
od augusta

Doporučená MOC s DPH

59€

v cene 2 ks batérie



2-rýchlostný
systém

jednoduchá
zmena smeru
otáčania

pohodlná
ergonomická
rukoväť

2x batéria
Li-Ion 1,5 Ah

2x Li-Ion
1,5 Ah



12V



Ø 1,5-10 mm



1,05 kg



max. 26 mm

max. 10 mm

max. 8 mm



22 Nm



0-350 RPM
0-1200 RPM

PROKiN

UŤAHOVAČKA - SKRUTKOVAČ SF8E11504

Kód: 15904104

rýchle
upínanie
vrtákov
a bitov

praktické LED svetlo

rýchlonabíjačka pre extrémne
rýchle a pohodlné nabíjanie,
nabíjanie na 90% kapacity
už do 45 minút

dostupná
od augusta

Doporučená MOC s DPH

89€

v cene 2 ks batérie



2-rýchlostný
systém

LED ukazovateľ
stavu batérie

jednoduchá
zmena smeru
otáčania

pohodlná
ergonomická
rukoväť

2x batéria
SAMSUNG
Li-Ion 2 Ah

2x Li-Ion
2 Ah



14,4V



Ø 1,5-10 mm



1,05 kg



max. 26 mm

max. 10 mm

max. 8 mm



28 Nm



0-350 RPM
0-1100 RPM

PROKiN



Nájdete v predajniach KiNEKUS. Pýtajte vo vašom železiarstve.

ZĽAVA 10%

na prvých 100 objednávkach na www.kinekus.sk
pri objednávke stačí zadať kód: **MAG10**