



MAGAZÍN  
SPOLOČNOSTI  
KINEKUS  
ČÍSLO 15  
ZIMA

*zimná pohoda*

# Medovníky

TENTO ROK BUDÚ  
NAJCHUTNEJŠIE  
TIE VAŠE

- › KINEKUS MÁ UŽ 10 PREDAJNÍ
- › SPRÁVNYM REZOM STROMOV K DOBREJ ÚRODE
- › 7 NÁVYKOV SKUTOČNE EFEKTÍVNYCH ĽUDÍ

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



# PROKiN VÝBORNÝ POMER CENY A VÝKONU

malá a šikovná

kvalitné hrubé káble



- funkcia HOT START**  
jednoduchšie zapálenie oblúka
- funkcia ANTI-STICK**  
zváranie bez lepenia elektródy
- funkcia STAND BY**  
automatické spustenie  
a vypnutie chladiča

**ZVÁRAČKA - INVERTOR MMA-160A**  
prúdový rozsah 10-160 A, pre elektródy  
Ø 1,5-4 mm, hmotnosť iba 3,5 kg,  
kvalitné zväracie káble - prierez 20 mm<sup>2</sup>

12V

LED SVETLO

LED SVETLO

UŤAHOVAČKY SKRUTKOVAČE

Tip na darček

**ZADARMO**  
SADA BITOV (V KUFRÍKU)

14,4V

v praktickom kufříku

**2X BATÉRIA**  
V BALENÍ

**RÝCHLONABÍJAČKA**  
PRE RÝCHLE NABÍJANIE

**skveler**<sup>®</sup>

skvelé vychytávky  
NIELEN DO VAŠEJ DOMÁCNOSTI

na kempovanie



HLAVNÝ BOČNÝ REFLEKTOR

- 1x COB LED
- 4 HODINY
- 280 LUMENOV



praktický magnet

SMEROVÉ SVIETIDLO

- 5x LED
- 30 HODIN
- 125 LUMENOV



možnosť použiť ako  
núdzovú POWERBANKU



**OCENÍTE V KAŽDEJ SITUÁCII**

Nielen keď vypnú prúd :)

MULTIFUNKČNÁ LAMPA



TANIEROVÉ SADY



**JEDEN STAČÍ NA VŠETKO**

vďaka 5 bubnom v balení

**MLYNČEK SO SADOU BUBNOV**

na vysávanie  
popola, piesku, pilín  
a ďalších nečistôt

+

funkcia fúkania



**ZBAVTE SA PRACHU Z POPOLA**

Vymeňte metličku za vysávač - uvidíte ten rozdiel

**VIACÚČELOVÝ VYSÁVAČ**

na popol, nerezový, elektrický, 1000 W

**UŠETRITE MIESTO**

Prečo by vám mal sušiak zavádzať?

**STROPNÝ SUŠIAK**



Exkluzívny dodávateľ:

**KINEKUS**<sup>®</sup>

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





## OBSAH

- 04 **PREDSTAVUJEME**  
NOVÁ PREDAJŇA - KINEKUS PREŠOV
- 06 **KUCHYŇA**  
AKO NA CHUTNÉ A KRÁSNE MEDOVNÍKY?
- 08 **SPÁJKOVANIE**
- 10 **ŽIVOTNÉ PROSTREDIE**  
SEPAROVANIE ODPADU
- 12 **VYKUROVANIE**  
KACHLE A SPORÁKY SMEDEREVAC
- 14 **ZÁHRADA**  
SPRÁVNYM REZOM K DOBREJ ÚRODE
- 16 **DOMÁCNOSŤ**  
SPRÁVNA VLHKOSŤ PRE ZDRAVŠÍ ŽIVOT
- 17 **PREČO DAROVAŤ KRV?**
- 18 **ZÁHRADA**  
AKO ZAZIMOVAŤ ZÁHRADNÚ TECHNIKU?
- 19 **STAVIAME KŔMIDLO**
- 20 **ŽIVOT PO PRÁCI**
- 22 **MOTIVÁCIA**  
7 NÁVYKOV SKUTOČNE EFEKTÍVNYCH ĽUDÍ
- 25 **TURISTIKA V ZIME**
- 26 **KRÍŽOVKA**

K MAGAZÍN ČÍSLO 15 - ZIMA

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: december 2017, MIESTO VYDANIA: Žilina

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

## Milí priatelia,

veľmi sa teším, že sa opäť stretávame pri ďalšom, tentoraz už zimnom čísle K-magazínu. Verím, že vám prinesie zopár užitočných rád, poučenie ale aj potešenie do chladných dní, aby ste lepšie zvládali melanchóliu sychravého počasia a krátkych dní bez teplého slniečka.

V tomto čísle by sme sa radi pochválili už **desiatou prevádzkou KINEKUSu**, ktorú sme otvorili 14. októbra 2017 v Prešove. Trošku vypovedáme nový personál, aby sme sa presvedčili, či sú súci vysvetliť a poradiť zákazníkom v KINEKUSe pri výbere z viac ako 20 000 druhov tovarov.

**Vyrobiť vlastné medovníky chce dávku odvahy, zručnosti ale aj správny recept**, s ktorým sa vám medovníky určite vydaria. Ak k tomu pridáte štipku lásky a kopec trpezlivosti, výsledkom vašej práce budú obdarovaní blízki ľudia nielen potešení ale aj očarení.

Práca s kovem je pre mnohých možno zložitá, preto si vysvetlíme **ako jednoducho spájkovaním vymeniť napájaci kábel**. Turistiku často spájame s letom, ale aj tá zimná má svoje čaro, ktoré vás môže nadchnúť pre zdravý pohyb na čerstvom vzduchu.

Lesy sú našim bohatstvom, ktorým často plytváme. **Ako ušetriť stromy sa dočítate v článku o separovaní odpadu**. Avšak aj správny rez v ovocnej záhrade môže byť veľmi užitočný a vylepší úrodu.

Spolu s vykurovacou sezónou nastupujú aj problémy s dýchaním a suchým vzduchom. Preto určite príde vhod aj **správny zvlhčovač vzduchu**, aby sliznice netrpeli. Záhradkári majú už úrodu v pivnici, či v špajze, ale aj **záhradná technika potrebuje správne zazimovanie**, aby na jar bola pripravená na novú sezónu.

Užitočné vtáky to majú v zime ťažké, preto Vám prinášame **jednoduchý návod na vtácie krmidlo**, za ktoré sa vám radi odmenia svojou prítomnosťou. Nazrieme trošku aj do súkromia KINEKUSákov a pani **Mária z Trenčína nám prezradí čomu sa venuje po práci** a ako našla pokoj pre seba aj svoju rodinu. Pri zdokonaľovaní seba zostaneme aj v motivačnom článku pána Mariána Kolníka, kde sa dozvieme niečo o **7 návykoch skutočne efektívnych ľudí**.

A teraz si už prosím sadnite k teplému čaju alebo voňavej káve a ponorte sa do čítania.

Dovoľte aby som na záver poďakoval všetkým kolegom a spoluprotvorcom nášho K-magazínu za dobrú prácu. Verím, že nasledujúce strany splnia vaše očakávania a potešia nielen myseľ ale aj zohrejú vaše srdcia. Ďakujeme vám za nápady a inšpirácie, ktoré môžete posilať e-mailom: [kmagazin@kinekus.sk](mailto:kmagazin@kinekus.sk) alebo poštou na adresu **KINEKUS, Rosinská cesta 13, 010 08 Žilina**. Všetky čísla K-magazínu si môžete prečítať alebo stiahnuť na [www.kinekus.sk](http://www.kinekus.sk).

Ktorékoľvek doterajšie číslo K-magazínu si môžete prečítať alebo stiahnuť na stránke [www.kinekus.sk](http://www.kinekus.sk).

**KAMKOLVEK IDETE, ZOBERTE SI SO SEBOU ÚSMEV.  
Čím viac ho rozdáte, tým viac ho dostanete.**



Ing. Štefan Súkeník





# KINEKUS

## už aj v Prešove

**14. októbra sme otvorili už šiestu franchisingovú (a zároveň desiatu celkovo) predajňu konceptu KINEKUS. Pri rozhovore s majiteľom pánom Fraňom Kučerom, vedúcou predajne pani Mgr. Petrou Liškovou a manažérkou realizačného tímu pani Ing. Gabrielou Kohulákovou, sme sa dozvedeli bližšie podrobnosti.**

Myšlienka otvorenia novej predajne sa zrodila oveľa skôr, vlastne už po zrealizovaní úspešného a rastúceho franchisingového projektu v Košiciach. Vzhľadom na skúsenosti z Košíc, sa pán Kučera dohodol s majiteľom spoločnosti KINEKUS, pánom Ing. Štefanom Súkenikom, na pokračovaní franchisingového projektu otvorením ďalšej predajne na východe. Cieľom pána Kučeru bolo podchytiť ďalší región na východe Slovenska, kde sa priam žiadalo ponúknuť ľuďom sortiment Kinekusu. Ako dodal, veľmi sa teší, že aj na východe Slovenska možno konkurovať nadnárodným reťazcom a dať ľuďom niečo tradičné, pekné, užitočné a najmä cenovo dostupné.

**„VÝBER ĽUDÍ DO SVOJHO TÍMU JE ALFOU A OMEGOU VŠETKÉHO.“** Na tomto vyjadrení sa zhodli všetci oslovení manažéri. Prvým praktickým bodom na ceste k otvoreniu novej predajne bol preto výber zamestnancov, v ktorom pokračovala vedúca predajne s realizačným tímom. Všetci zamestnanci pre-

šli výberovým konaním a profesionálnym zaškolením. Znalosť predavačov, ochota poradiť a vysvetliť - to je základ úspešného obchodu. Od vedúcej predajne, pani Mgr. Liškovej sme sa dozvedeli, že práca ju okamžite oslovila a taktiež, že práca s ľuďmi je jej blízka, páči sa jej a naplňa ju. Prezradila, že výber kolegov do tímu nebol jednoduchý, ale nakoniec sa to úspešne podarilo. Svoj tím hodnotí ako pevný, zdravý a pracujúci s nadšením pre svoju prácu.

Vytvorenie novej predajne bolo v prípravnej fáze náročné na čas aj energiu. Skúsenosti z predchádzajúcich deviatich predajní sa ukázali ako veľmi potrebné a celý proces výrazne uľahčili. Víťaná a veľmi hodnotná bola pomoc odborníkov z centrálneho Kinekusu v Žiline najmä pri objednávkach na prvónávozy tovarov a pri spúšťaní počítačových systémov. Samozrejme, dbalo sa aj na skúsenosti získané v košickej predajni.

Tri dni pred oficiálnym otvorením kolektív Kinekusu v Prešove predajňu otvoril skúšobne. Za tento čas sa doladili posledné detaily potrebné pre správny chod predajne a tak v deň otvorenia dokázala bezproblémovo obslužiť cez 800 platiacich zákazníkov.

Záujem verejnosti a nával v deň otvorenia spôsobil predchádzajúca marketingová kampaň. V deň slávnostného prestrihnutia pásky pre zákazníkov vystúpila folklórna skupina Šarišské dzivečky, podávalo sa občerstvenie a veselá bola aj prezentácia výrobkov formou súťaží. Detičkám zábavný ujo balonár vyformoval z balónov, čo si zažiadali.

Celý personál predajne Kinekusu Prešov si je vedomý, že otvorením predajne sa nič nekončí, ale práve naopak, začína. Všetci si uvedomujú, že naplnenie hesla Kinekusu: **„STÁLE VIAC NOVÝCH SPOKOJNÝCH ZÁKAZNÍKOV“** znamená stálu a vytrvalú snahu.







## KiNEKUS Prešov je d'alšou franchisingo- vou predajňou

**Podnikajte s našou pomocou.**



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



**rád zodpoviem  
vaše otázky**



**Karol Klacko  
0907 671 710**



**franchising@kinekus.sk**



### Zamestnancov v Prešove sme sa opýtali, čo sa im na ich práci páči.

#### **Slávka (43)**

Som vyučená predavačka v domácich potrebách, čiže Kinekus je presne to, čo som študovala. (Úsmev.) Naplňa ma práca s ľuďmi, komunikácia so zákazníkmi a to, že môžem zákazníkovi pomôcť, poradiť. Odchádzať z práce s dobrým pocitom je presne to, čo vždy chcem a tu som to našla. Aj keď máme otvorené len pár dní, s niektorými zákazníkmi si už postupne budujeme bližšie vzťahy a vymieňame si úsmevy. Sama som neverila, že za tak krátky čas sa dá vytvoriť si vzťah so zákazníkom. Tu som pochopila, že je to možné. Už aj na ulici ma ľudia zdravia - poznajú ma z Kinekusu.



#### **Peter (28)**

Hneď prvé, čo ma napadlo, keď som dostal otázku, čo sa mi na mojej práci páči, boli „príbehy ľudí“. Každý zákazník si so sebou prinesie svoje poznatky a skúsenosti, ktoré nám tu ponechá. Nemám rád monotónnu prácu, preto sa mi páči pracovať tu, či už počas príprav, alebo teraz, keď sme otvorili. Dokonca mám už aj jednu milú príhodu: prišla zákazníčka, mama so svojou dcérou, ktorá veľmi túžila po zvončeku s medvedíkom na bicykel. Mali sme posledný kus, kde bol nakreslený medvedík a kačičky sa jej veľmi nepáčili. Nezvnil však tak výrazne a videl som smútok v očiach dievčatka, tak som ho hneď dotiahol, nastavil a podal zákazníkčke. Obe sa veľmi potešili. Za odmenu som dostal detský úsmev. (Úsmev.)



#### **Ján (51)**

V Kinekuse pracujem na oddelení železiarstva a náradia. Je mi to blízke, nakoľko som vyštudoval v odbore mechanik strojov a zariadení. V predošlej práci som sa venoval taktiež tomuto sortimentu. Tam som sa aj prvýkrát stretol s Kinekusom. Moja práca ma naplňa, páči sa mi komunikácia so zákazníkmi a osobne mi robí najväčšiu radosť, keď je zákazník spokojný. Uvedomujem si, že vývoj technológií napreduje a preto sa snažím oboznamovať sa s novými produktmi. Úlohou predavača je vedieť poradiť zákazníkovi a myslím si, že k tomu mi napomáhajú moje vedomosti a skúsenosti. Koniec koncov, aj v osobnom živote som domáci kutil. (Úsmev.)



**KiNEKUS PREŠOV - Adesso s.r.o.**

Vihorlatská 1/A (budova Hypernovy), 051/242 00 20, info.po@kinekus.sk



# VOŇAVÉ, CHUTNÉ A KRÁSNE ČO JE TO?



Vôňa čerstvo upečených medovníkov a tradícia zdobenia patrí nielen k Vianociam. Receptov a návodov je neúrekom, ale nie všetky vedú k vytúženému výsledku. No s našim osvedčeným receptom a praktickými radami sa vám medovníčky istotne vydarí ukázkovo

## INGREDIENCIE:

- 500- 550 g hladkej múky T650
- 150 g práškového cukru
- 3 ks vajec
- 200 g medu
- 100 g masla (palmarínu)
- 1 ks kypriaceho prášku do perníka
- 3 lyžice kakaa
- 2 lyžice perníkového korenia

## POTREBUJEME:

- kuchynský robot
- sito
- papier na pečenie
- maslovačka
- misky
- vykrajovačky

## RADY ŠIKOVNEJ GAZDINKY

- Ak by sme natreli vajíčkom horúce medovníky, môže im povrch popraskať.
- Medovníky po upečení a vychladnutí odložíme do uzatvárateľnej dózy.

## PRÍPRAVA CESTA

1. Vajíčka a práškový cukor šľaháme v kuchynskom robote do peny - cca 10 min.
2. Počas miešania si pripravíme sypké ingrediencie (hladká múka, kypriaci prášok do perníka, kakao, perníkové korenie), ktoré spolu preosejeme.
3. Do vajíčkovo-cukrovej zmesi pridáme múčnu zmes a pri nízkych otáčkach miešame.
4. V menšom hrnci na miernom ohni rozpustíme maslo (palmarín) s medom. Necháme vychladnúť a vmiešame do vypracovanej zmesi.
5. Všetky ingrediencie necháme dôkladne vymiešať v kuchynskom robote (cca 8 min.), vytvorí sa nám tuhé cesto.
6. Nakoniec vymiešané a vychladené medovníkové cesto zabalíme do potravinárskej fólie. Cesto necháme odležať minimálne 24 hodín v chlade.

## PEČENIE

- I. Odležané cesto vyberieme z chladničky a ešte hodinu necháme pri izbovej teplote oddýchnuť.
- II. Na pracovnej doske rozvalkáme cesto na plát hrubý 0,5 cm a pomocou vykrajovačiek vykrajujeme rôzne tvary.
- III. Ukladáme na papierom vyložený plech. Vo vopred vyhriatej rúre pri teplote 180°C pečieme 5 minút. Ak pečieme hrubšie medovníčky, necháme ich piecť o minútu dlhšie – pozor, ak by sme ich piekli veľmi dlho, stvrdnú a budú horké.
- IV. Po upečení potrieme teplé (nie horúce!) medovníky rozšľahaným vajíčkom. Tak zaručíme, že budú krásne lesklé.

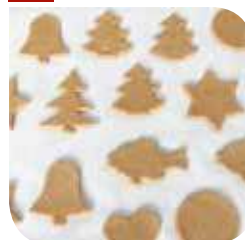
I.



II.



III.



IV.





## BIELKOVÁ POLEVA

Polovica úspechu pri zdobení medovníkov je bielková poleva. Na zdobenie budeme potrebovať vždy dva druhy:

### RIEDKA POLEVA

- 1 ks vaječného bielka
- 100 g práškového cukru (preosiaty aspoň 2x)

### HUSTÁ POLEVA

- 1 ks vaječného bielka
- 200 – 250 g práškového cukru (preosiaty aspoň 2x)

## ZDOBENIE

Medovníky môžeme zdobiť rôznymi technikami:

### WET ON WET (OBE POLEVY MOKRÉ)

Pri tejto technike je veľmi dôležité mať stredne hustú polevu v dvoch farbách. Na zriadenie glazúry používame vodu alebo citrónovú šťavu. Jednou polevou pokryjeme celý medovník a do mokrého podkladu kreslíme napr. bodky, čiary v inej farbe. Pri tejto technike môžeme využívať aj špendlík, ktorým je možné vytvárať rôzne vzory.



### ČIPKOVÁ TECHNIKA

Základom je hustejšia poleva, ktorou vytvárame paličkové linky, kým nedosiahneme pravidelnú mriežku. Po zaschnutí mriežku striedavo vyplňame bodkami - vzniknú nám krásne vzory.



## POSTUP

1. Do bielka postupne prisypávame práškový cukor a miešame na pomalých otáčkach v kuchynskom robote (cca 10 min). Aby bola poleva lesklá, pridáme do nej pár kvapiek citrónovej šťavy. Riedka poleva je určená na farbenie výplní, čiže väčších plôch a hustou polevou kreslíme čiary, bodky, ornamentey.
2. Keď je poleva vymiešaná, môžeme ju prifarbiť potravinárskymi farbami. Polevu naplníme vrecká (najlepšie sú menšie), ktoré môžeme uzatvoriť pomocou štipcov – zabránime tak vytlačeniu polevy počas zdobenia, ale aj jej vyschnutiu. Keď zdobia- ce vrecko naplníme (dávame radšej menej polevy, lepšie sa nám bude zdobiť), ostrými nožnicami odstrihneme čo najmenšiu dierku.

### 3D POSTAVIČKY

Zdobíme v logickej postupnosti: keď niečo nakreslíme, musíme nechať chvíľu polevu preschnúť a potom dokreslíme ďalšie časti obrázka. V takejto postupnosti kreslíme až do dokončenia výtvoru.



### ZASNEŽENÉ MEDOVNÍKY

Zdobíme stredne hustou polevou. Na ozdobení medovník nasypeme kryštálový cukor. Zvyšný cukor otrasieme a môžeme sa kochať z krásneho a efektného zdobenia.



## JE DOBRÉ VEDIET, ŽE...

- polevu na medovníky nanášame až na druhý deň po upečení, inak by poleva odpadávala
- na zdobenie je nutné si vyhradiť naozaj veľa času
- poleva schne cca 20 min.
- s ozdobenými medovníkmi treba zaobchádzať opatrne, aby sme ich nepoškodili

## ZOPÁR UŽITOČNÝCH RÁD

- poleva sa nesmie šľahať - dostalo by sa do nej veľa vzduchu a opadávala by z medovníkov
- lesklú a hladkú polevu na medovníčkoch docielime sušením v rúre - redšiu polevu nanesieme na medovníčky, ktoré vložíme do rúry vyhriatej na 50°C a sušíme
- bielkovú polevu môžeme skladovať v chlade zakrytú max. 2 dni (hmota mení konzistenciu, preto treba dosypať trochu cukru, aby opäť zhustla)
- na farbenie bielkovej polevy sú najlepšie gélové potravinárske farby, ktoré sa dobre rozpúšťajú v bielkovej poleve





# Spájkovanie PRE KAŽDÉHO

**Potrebujete vymeniť napájací kábel alebo vyrobiť si osvetlenie z led pásov? Nie je nič jednoduchšie ak viete spájkovať. Ak nie, nevadí. S pomocou tohto návodu sa to rýchlo naučíte.**

## Teoretický úvod

Spájkovanie je spájanie dvoch kovových predmetom spájkovacím kovom. Na rozdiel od zvárania sa netavia spájané povrchy. Preto je spájkovanie vhodné napr. na spájanie elektrosúčiastok, obvodov a ich častí. Ešte pred spojením musíme zaistiť, aby spájaný kov neoxiďoval (a v prípade vodivých spojov nestrácal vodivosť). Preto naň naniesieme vrstvičku kolofónie, ktorá na seba naviaže kyslík. Až na ňu sa nanáša roztavená spájka.

## Čo budeme potrebovať?

Pripravte si spájkovačku (či už transformátorovú alebo hrotovú), spájkovací drôt a kolofóniu.

Tie budeme potrebovať vždy. Ďalej kliešte (najlepšie kombinačky), nôž a kuchynskú papierovú servítku. Tá sa bude hodiť na utretie hrotu spájkovačky po spájkovaní.

Dobre padne aj stojan na spájkovačku, prípadne stojan s reguláciou teploty. Ale nie je nevyhnutný.

A čo priestorové potreby? Iste sa lepšie "letuje" v dielni, ale ak je k dispozícii len kuchynský stôl, nie je to prekážka. Len ho treba pre istotu zakryť napríklad kusom kartónu.

**TIP:** Pri spájkovaní vzniká teplota, ktorá ničí plasty. Ak spájkujete vodiče na plastické konektory, snažte sa vybrať z nich koncovku vodiča. Ak pracujete s typom konektora, z ktorého sa koncovka vybrať nedá, nasadte na konektor protikus. Znížite tým možnosť deformácie konektora teplotom.

## Pracovný postup

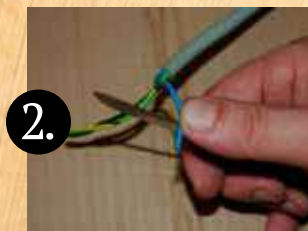
### Spájkujeme

Postup si popíšeme na jednoduchej výmene napájacieho kábla reflektora.



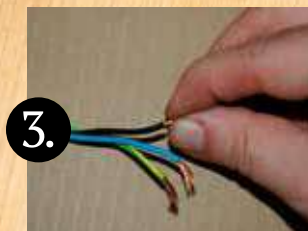
1.

Pripravíme si „operačný priestor“. Demontujeme poškodený vodič. Skontrolujeme, aké dlhé musíme nechať koncovku konektora a aký veľký kus vodiča musíme očistiť. Zároveň si odfoťíme alebo nakreslíme zapojenie vodičov. Napríklad v tomto prípade bol fázový vodič zapojený v inej polohe, než ukazovali vytlačené značky.



2.

Vodiče na novom kábli odstrihneme na rovnakú dĺžku. Potom opatrne odizolujeme potrebnú dĺžku vodičov. Nakoniec odrežeme izoláciu z jednotlivých vodičov asi jeden centimeter od konca.



3.

Vodiče zakrútime do "lanka" otočením medzi prstami. Vlákna budú pevnejšie držať, čo sa hodí v ďalšom kroku.



4.

Zapneme spájkovačku, počkáme kým sa nahreje a hrotom zatlačíme vodič do kolofónie. Hneď vytiahneme!



5.

Pripravíme si spájkovací drôt, priložíme k nemu spájkovačku a vodič. Spájka zatečie medzi jednotlivé vlákna a pokryje povrch. Ak treba, zopakujeme to aj druhý krát, prípadne hrotom spájku rozotrieme.



6.

Po vychladnutí odstrihneme z vodiča nepotrebnú dĺžku



7.

Všetko namontujeme na miesto, zakrytujeme a vyskúšame. Hotovo!

Ešte pred vychladnutím spájkovačky vyčistíme hrot. Postačí utretie kuchynským servítkom. Treba však postupovať svižne, páli to!



# Hľadáte tip na skvelý darček?

Šľahačkové fľaše Kayser SYMphonie potešia celú rodinu (aj návštevy :)

- Jednoduchá a rýchla príprava klasických aj ochutených šľahačiek a slaných pien
- V chladničke vydržia až 10 dní čerstvé
- Prevedenie 0,5l a 0,25l (umožňuje vyšľahať 0,5l a 0,25l smotany)
- Fľaša s nerezovej ocele, hlava zo zliatiny hliníka so špeciálnou úpravou, veľmi odolné tesnenie, dve zdobiace trysky
- Fľašu je možné umývať v umývačke, hlavu umývajte jemným prostriedkom v ruke
- Veľmi presné dávkovanie, jednoduchá a príjemná obsluha
- Montované v Rakúsku
- Záruka 5 rokov



WHIPcream SYMPHONIE



WHIPcream SYMPHONIE

Ku šľahačkovým fľašiam  
Kayser SYMphonie  
**BALENIE BOMBIČIEK  
ZADARMO**

Platí do 31.1.2018 alebo do vypredania zásob pri nákupe v predajniach, ktoré zásobuje Kínokus. Zmena pravidiel akcie vyhradená.



## Vychutnajte si vianočnú atmosféru s jedinečnými lievancami.



### Potrebujeme:

- 140 g hladkej múky
- 2 polievkové lyžice práškoveho cukru (30 g)
- 1 kávová lyžička kypriaceho prášku
- 1/2 kávovej lyžičky jedlej sódy (natron)
- 1/2 kávovej lyžičky soli
- 1 kávová lyžička škorice
- 1 štipka muškátového orieška
- 180 ml cmaru (resp. mlieka zmiešaného s lyžičkou octu)
- 40 ml smotany (obsah tuku min. 33%)
- 1 vajce
- olej na vyprážanie
- na ozdobenie: med alebo javorový sirup, práškový cukor alebo čučoriedky

### Postup:

Zmiešame suché prísady, pridáme cmar a smotanu a ušľaháme dohladka. Zašľaháme vajcia a prepasírujeme cez sitko. Zmes nalejeme do šľahačkovej fľaše Kayser, pevne uzavrieme, naskrutkujeme a vypustíme šľahačkovú bombičku Kayser a krátko pretrepeme. Na 15 minút uložíme do chladničky. Cesto nanášame do vymasteneho rozohriateho lievanečníku, resp. na teflónovú panvicu a smažíme z oboch strán do zlatista. Cesta nenanášame príliš veľké množstvo, pretože pri smažení sa zväčší. Podávame s medovou smotanou a s čučoriedkami. Ozdobíme, podľa chuti môžeme preliať malým množstvom medu alebo javorového sirupu alebo posypať práškovým cukrom.

### Náš tip:

Cesto je ešte lepšie druhý deň.

Recept je vhodný pre šľahačkové fľaše Kayser WHIPcream INOX a WHIPcream SYMPHONIE.

Rešpektujte vždy návod na použitie šľahačkových fľaš Kayser a šľahačkových bombičiek Kayser!

Inovácie, kvalita a spoľahlivosť

K A Y S E R



# S MALOU NÁMAHOU KU KRAJŠEJ PLANÉTE

## - separovanie odpadu -



**Už 60 kg vytriedeného papiera určeného  
na recykláciu dokáže ušetriť v prírode jeden strom.**

Odpadu sa produkuje čím ďalej tým viac. Súvisí to s rozvojom ľudskej spoločnosti. Náš pohodlný život si tvorbu odpadu priam vyžaduje. Ak ho však vieme správne triediť a spracovať, nie je ani odpad katastrofou a náklady na jeho likvidáciu sú podstatne nižšie. To sa následne môže prejavovať aj v miestnych poplatkoch za odvoz odpadu. Navyše tým pomáhame ekológii a myslíme na budúce generácie. Jednak im nezanecháme až tak znečistené životné prostredie, jednak je zvyčajne jednoduchšie znova použiť už vytvorenú surovinu, ako ju vyrábať nanovo. A to zasa šetrí energetické suroviny. Svoje o tom vedia napr. vo Švédsku, kde spaľovanie neseparovateľného odpadu a rekuperácia energie z neho vysoko prevyšuje obyčajné skládkovanie, na ktoré sme zvyknutí u nás.



### PAPIER

Len spotreba papiera je u nás v priemere okolo 1 tony na každú osobu. Ak ho odovzdáme do zberných surovín či

kontajnerov na triedený odpad, býva opätovne použitý. Noviny, toaletný papier, kartóny, obaly... To všetko je zvyčajne vyrobené práve z recyklovaného papiera. Pritom už 60 kg vytriedeného papiera určeného na recykláciu dokáže ušetriť v prírode jeden strom, ktorý nám dáva potrebný kyslík, zachycuje vlahu, poskytuje tieň a je skrátka užitočnejší živý, ako naukladaný v letákoch, ktoré zaplavujú schránky. Tiež energetická náročnosť pri vý-

robe papiera z dreva a pri recyklovaní je neporovnateľná – recykláciou sa šetrí viac ako 60% energie. Čistý papier môžeme použiť aj do kompostu, kde sa premení na cenné hnojivo. Na zber papiera sú určené kontajnerov modrej farby.

Pozor: Do kontajnerov sa nesmie hádzať papier mokrý, znečistený, umastený!



### SKLO

Sklo sa využíva už tisíce rokov. Jeho rozklad v prírode je taký pomalý, až to vyzerá, že sa ani nerozpadá. Na črepoch skla sa preto môžeme porezať

aj po veľmi dlhej dobe. O to dôležitejšie je sklo zbierať a opätovne spracovať. Vďaka svojim vlastnostiam sa dá recyklovať v podstate donekonečna. Aj z hľadiska energetickej náročnosti výroby je omnoho úspornejšie používať sklenené výrobky a obaly opakovane (napr. vratné sklenené fľaše). Ale aj odpadové sklo nie je na zahodenie. Vyrábajú sa z neho výborné izolácie – či už na zateplenie fasády, alebo ako izolačná vrstva podlahy (penové sklo).

Pozor: Do kontajnerov nepatrí sklo znečistené farbami, chemikáliami, olejom ani sklá s kovovou vrstvou – zrkadlá, sklá s kovovou vložkou, žiarovky, monitory a pod. Pre triedený zber skla sú určené zelené kontajnerov.



### PLASTY

Plasty sa stali takmer neodmysliteľnou súčasťou nášho života. Rôzne vrecká, igelitové tašky, obaly na nápoje a mnoho iných vecí. Skratky

LDPE, HDPE, PET, PP vidíme takmer všade. Jedná sa o rôzne druhy plastov. Základnou surovinou pri ich výrobe je ropa. Okrem toho, že jej zásoby sú obmedzené, je drahá a jej ťažba a preprava tiež ohrozujú prírodu. Tiež rozpad plastov v prírode je obmedzený a určite nás „prežijú“. Preto je oveľa výhodnejšie ich vytriediť a recyklovať. Tiež spaľovať plasty v domácnostiach je prísne zakázané, pretože sa do ovzdušia uvoľňujú zdravie škodlivé látky. Pre zber plastov sú určené žlté zberné nádoby.

Pozor: Plastové obaly (typicky PET fľaše) by sa mali pre minimalizáciu priestoru zošliapnuť. Obmedzenie pri zbere je na plastové obaly znečistené olejmi a chemikáliami, silne znečistené hlinou, podlahové krytiny (materiály z PVC všeobecne), gumu.



### KOVY

Ak sa povie recyklovanie, väčšina ľudí sa v mysliach objaví práve kovy. Najmä tie vo väčšom množstve ľudia recyklujú odo-

vzdaním vo výkupniach druhotných surovín už oddávna. Ak máte menšie množstvo kovu a neoplatí sa vozit' ho do výkupne, stačí nájsť

špeciálny (zvyčajne červený) kontajner. Patrí tam najmä hliníkové obaly z piva a nealkoholických nápojov, kovové drobnosti z domácnosti, alobal, prázdne konzervy bez zvyškov jedla.

Pozor: Ako do iných kontajnerov, ani sem nepatria predmety silno znečistené, obaly s obsahom jedu, chemikálií, výbušných látok a pod.



**ELEKTROODPAD**

Elektroodpad patrí do predajní predávajújúcich podobný sortiment, prípadne na zberné dvory. Jeho zber je už „predplatený“ pri kúpe nového výrobku. Zberné dvory sú určené na zber

mnohých druhov odpadov z domácnosti, ktoré nespádajú pod drobný komunálny odpad, či triedený odpad. Akumulátory, pneumatiky, odpady z domácej chémie, farby – to všetko sa dá odovzdať na zberných dvoroch, odkiaľ odpad putuje na odborné spracovanie. O miestach určených na zber odpadu sa dozviete na internetových stránkach obce, prípadne priamo na obecnom úrade.



**LIEKY**

Jedným z častých odpadov v domácnosti sú aj nespotrebované lieky. Tieto sa nesmú dostať do prírody, kanalizácie ani do komunálneho odpadu. Je potrebné odovzdať ich v lekárnach a odborne spracovať. V mnohých prípadoch sa totiž jedná o látky, ktoré môžu kontaminovať pôdu a vodu. Každá lekáreň musí mať zo zákona vytvorené miesto pre zber nespotrebovaných liekov. Stačí odovzdať blister či ampulku s liekom, papierový obal a príbalový leták patrí do papiera.

Pozor: Použitie ihly, striekačky a ortuťové teplomery sa v lekárnach zbierajú zvlášť zvlášť do plastových fliaš a odovzdávajú sa spolu s ostatným odpadom.

Pozor: Použitie ihly, striekačky a ortuťové teplomery sa v lekárnach zbierajú zvlášť zvlášť do plastových fliaš a odovzdávajú sa spolu s ostatným odpadom.



**BIOLOGICKY ROZLOŽITEĽNÝ ODPAD**

Zbiera sa tiež biologicky rozložiteľný odpad. Zvyšky z kuchyne, pokosená tráva, orezané konáre stromov, zvyšky zeleniny, ovocia, opadané lístie. Najlepšie je využiť ho kom-

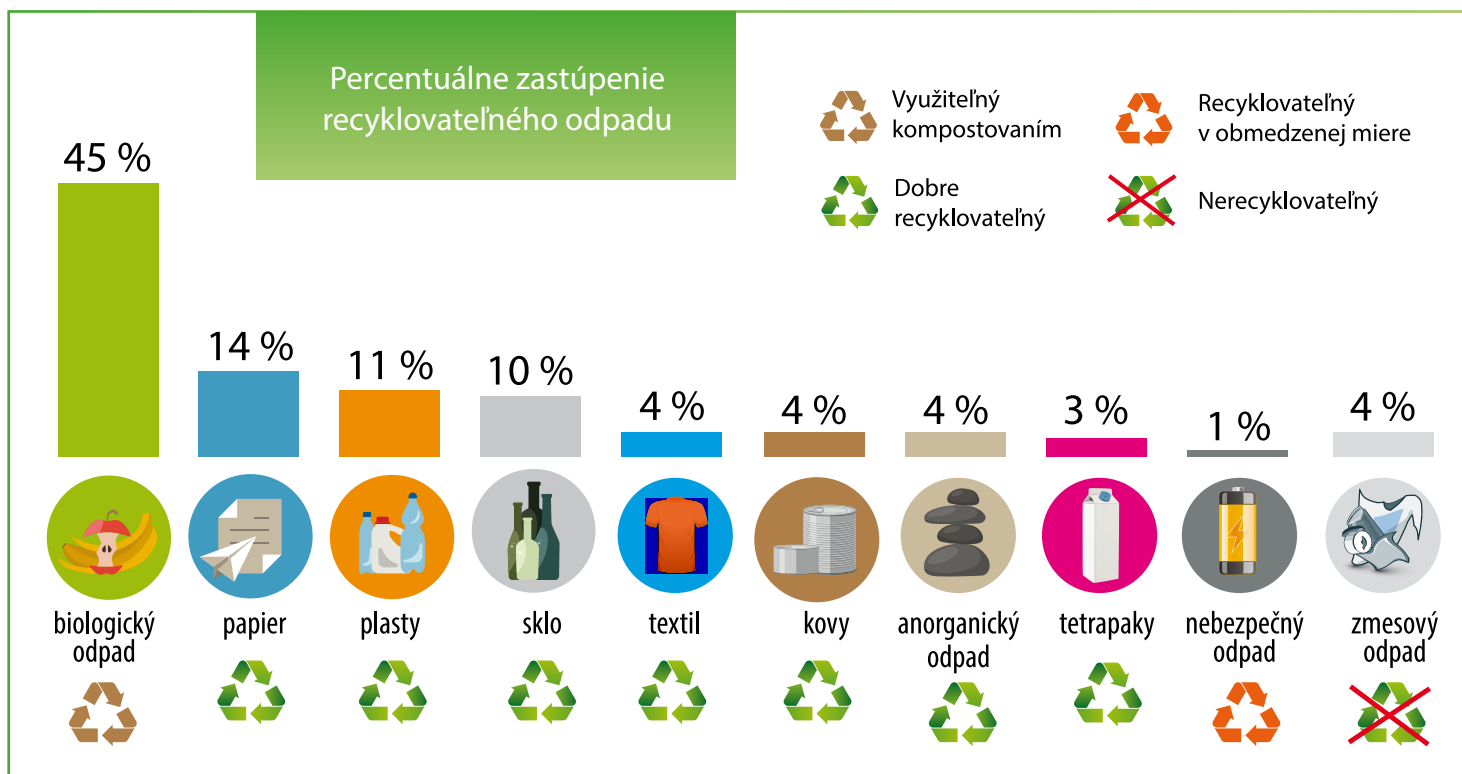
postovaním na kvalitné hnojivo a vrátiť ho do pôdy. Ak takúto možnosť nemáme, môžeme ho odovzdať.

postovaním na kvalitné hnojivo a vrátiť ho do pôdy. Ak takúto možnosť nemáme, môžeme ho odovzdať.

Pozor: Bližšie pravidlá si určujú obce, preto je najlepšie sa zoznámiť s programom na zber odpadu v jednotlivých miestach.



Chránme si našu prírodu. Aby aj naše deti a ďalšie generácie mohli ísť bez obáv do lesa bez rizika poranenia z rozbitého skla či vyhodenej plechovky, aby sme sa nemuseli prechádzať po brehu rieky zaplnenom plastovými fľašami a mikroténovými vreckami či plastovými taškami. Nehovoriac o možnom znečistení podzemných vôd ťažkými kovmi z vyhodenej elektroniky, batérií a pod. Veď odovzdanie takéhoto odpadu v zbernom dvore je bezplatné a stojí nás len trochu snahy. ◀





# KACHLE A SPORÁKY SMEDEREVAC

## Moderna od tradičného výrobcu

**PRI PRÍPRAVE NOVÝCH  
MODELOV A ICH DIZAJNU  
SA SPOLOČNOSŤ  
ZAMERIAVA NIELEN  
NA MODERNÝ VZHĽAD  
VÝROBKOV A VYSOKÚ  
KVALITU, ALE AJ  
NA NAJVYŠŠIE SVETOVÉ  
EKOLOGICKÉ ŠTANDARDY.**

Stálou súčasťou v sortimente Kinekusu sú kachle a sporáky **Smederevac (alebo MBS)**. Spájajú v sebe nekompromisnú kvalitu (na ktorú sú zákazníci u výrobcov s tradíciou zvyknutí), kvalitný dizajn, praktickosť, ekologickosť a v neposlednom rade výnimočne priaznivú cenu. Odkiaľ tieto výrobky pochádzajú?

Firma „Milan Blagojević“ (známa aj pod skratkou MBS) bola založená v roku 1923 ešte ako akciová spoločnosť Farmer českým kapitálom v priemyselnej zóne mesta Smederevo. Dnes spoločnosť zaberá areál s rozlohou približne 10 hektárov priamo na brehu Dunaja vedľa starobylej smederevskej pevnosti.

Názov „Milan Blagojević“ získal závod v roku 1948. Od roku 2005 doteraz je súčasťou korporácie Invaj.

Už v roku 1962 oslávila spoločnosť významný úspech – milión vyrobených kusov svojho bestselleru – sporáka na tuhé palivo známeho ako Smederevac MBS 7.

Pri príprave nových modelov a ich dizajnu sa spoločnosť zameriava nielen na moderný vzhľad výrobkov a vysokú kvalitu, ale aj na najvyššie svetové ekologické štandardy. Tieto sú zamerané najmä na elimináciu tvorby škodlivého „skleníkového“ oxidu uhličitého, nízky obsah popola v produktoch spaľovania a na nárast účinnosti (až 85%) a tým úsporu paliva.

Spoločnosť neustále zdokonaľuje kvalitu svojich výrobkov. Dôkazom toho sú certifikáty, dokladujúce kvalitu potrebnú pre vstupy na jednotlivé trhy. Či už je to značka „**CE**“ v Európskej únii, „**UL**“ v USA, alebo „**GOST R**“ na ruskom trhu. Výrobky spĺňajú aj ďalšie špecifické štandardy, napríklad nemecký „**BimSchVI**“.

Spoločnosť má zavedené systémy riadenia kvality podľa medzinárodných štandardov **ISO 9001: 2008** a **ISO 14001: 2004**.

V predajniach Kinekusu si môžete vybrať z portfólia výrobkov tejto overenej značky. Či sa už rozhodujete pre krbové kachle alebo sporáky na pevné palivo, tradičný či moderný dizajn... - desaťročiami overená kvalita vás určite nesklame. A ak si nie ste úplne istí, vyškolení predajcovia vám pri výbere určite pomôžu.



**UŽ OD ZAČIATKU ZÁLEŽALO NA KAŽDOM DETAILE**



SPORÁK AS



SPORÁK ELEGANT NEW LINE



SPORÁK AS LUX

verzia aj  
s výmenníkom



KRBOVÉ KACHLE HAPPY



SPORÁK MAGNUM



SPORÁK TREND



# SPRÁVNÝM REZOM k dobrej úrode

*Záhrada je živý organizmus, o ktorý je potrebné sa starať počas celého roka. Okrem okopávania, pletia či hnojenia je dôležitý aj správny termín rezu rastlín. Pri reze je dôležité rozlíšiť či ide o drevinu okrasnú, ovocnú alebo drevinu, ktorej plody sú jedlé, no v záhrade je aj okrasným prvkom.*

*Rezom sa rastliny zmladia, podporí sa kvitnutie, podporí sa tvorba plodov, rastliny sa tvarujú a pri nových výsadbách sa rezom podporí zakorenenie.*



## Rez pri výsadbe

Ak vysádzame ovocné stromy v jesennom období, režeme len suché a zlomené výhony nadzemnej časti. V podzemnej časti odstránime poškodené a odumreté. Prípadne, ak je koreň príliš veľký, tak ho skrátime. Ak sadiťme na jar a máme v záhrade dostatok vody na polievanie mladej rastliny počas celého roka, rez robíme miernejší - podľa druhu. Kôstkoviny režeme len ak majú veľmi hustý základ koruny a konáre príliš prehustené. Veľmi dôležité je pri ovocných drevinách rozlišovať rez pre tvorbu plodov a okrasný rez, ktorý k ovocným drevinám až tak neprislúcha. I keď správnym rezom dokážeme doceliť peknú korunu aj pri ovocných stromoch.

Ak nemáme možnosť intenzívnejšej zálievky, zvolíme radikálnejší rez. Až po zakorenení sa zacielieme na tvorbu nadzemnej časti.

Pri reze okrasných drevín zvyčajne odpadá rez koreňa, pretože sa predávajú s koreňovým

balom. Ak nie, postupujeme ako pri ovocných. Pri výsadbe odstránime len poškodené a zlomené konáre v nadzemnej časti.

Pri reze krov postupujeme podobne ako pri stromoch.



## Zima

V predjarnom období režeme jablone, hrušky a iné ovocné stromy, ktoré potrebujú hlbší rez. Vinič je potrebné rezať ešte pred prúdením miazgy, inak sa nám môže stať, že začne vytekať z rán miazga a rastlina začne od rezu vysychať. Zatiať reznú ranu pri viniči nie je potrebné a vytekanie tým tiež nezabráňte, nakoľko tlak miazgy je pomerne silný. Väčšie rany pri reze ovocných stromov ošetri-

te stromovým balzomom. Najlepšie na báze včelieho vosku. V predjarnom období je čas aj na zmladenie prestarnutých okrasných krov, ktoré kvitnú v druhej polovici vegetačného obdobia, ako napríklad budleja či hortenzia. Ak je potrebný tvarovací rez okrasných stromov, tento robíme tiež v predjarnom období. V predjarnom období režeme aj ruže. Okrem ťahavých, pôdopokryvných a veľkých krovitých, ktorým odstrihneme len poškodené a odumreté časti, poprípade veľkým krom spravíme zmladzovací rez. Ostatné ruže zrežeme na 3-5 očiek. Takto hlboký rez robíme aj stromčekovým ružiam.

Ak je potrebné vyrábať v záhrade drevinu, je vhodné tento úkon urobiť do konca marca. Po tomto období je výrub zakázaný podľa zákona č.543 Z.z. o ochrane prírody a krajiny. Povolený je len za podmienok stanovených v § 47 tohto zákona.

## > URČITE SA VÁM ZÍDE



ERGONOMICKÉ NOŽNICE



PREREZÁVACIA PÍLKA



TELESKOPICKÉ NOŽNICE



ZÁHRADNÉ NOŽNICE S HÚSENICOU

## 3 užitočné tipy

1.

Od jari do zimy režeme odkvitnuté časti rastlín. Byliny ako levanduľa, šalvia, perovskia, náprstník, lupína, veronika, kocúrník či stračonôžka je vhodné pri odkvitnutí ostrihať. Levanduľu v polovici či na konci kvitnutia o 1/3. Ak odstrihneme odkvitnuté súkvetie, tak nám ešte raz počas roka zakvitnú.

2.

Ozdobné trávy nestriháme na jeseň. Ak sa jedná o vyšší druh na zimu ich zviažeme. Prípadne odstrihneme súkvetie, aby sa nerozlietalo po okolí. Striháme až na jar cca 5-10cm nad zemou.

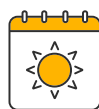
3.

Ihličnaté rastliny je vhodné strihať v predjarnom období – odstránime odumreté a poškodené časti. Ak si chceme začať tvarovať cypruštek či tuju, začneme hlavným rezom v predjarnom období. Počas roka sa strihá živý plot v júni. Popríklad ak je potrebné na prelome augusta a septembra. Tvarované smrekky či borovice sa strihajú, keď sa mladé výhony vyfarbia do tmavozelena. Približne na konci júna, začiatkom júla.



### Jar

Neskôr na jar je vhodné robiť rez orechov. Treba vystihnúť obdobie, keď majú výhonky veľkosť do 10 centimetrov. Okolo 15. mája robíme redukčný rez na broskyniach. Marhule je vhodné strihať tzv. šittovým rezom okolo polovice júna tak, že skrátime 30-40 cm dlhé letorasty asi o jednu tretinu. Tým podporíme rast rodivého obrastu. Ak je potrebné odstrániť niektoré jednoročné letorasty, robíme to v tomto období aj pri ostatných kôstkovinách. Odstraňujeme najmä konkurenčné a prebytočné letorasty. V tomto termíne je vhodné rezať aj magnóliu.



### Leto

Koniec júna a začiatok júla je obdobím najmä letného rezu ovocných stromov. Okrasné kry, ktoré kvitnú na jar (zlatovka, pajazmín, tavolníky) je vhodné rezať po odkvitnutí. Staršie kry znesú aj hlbší rez. Ak pravidelne režete živý plot z týchto druhov, mali by ste ho hlbším rezom obnoviť približne každých 4-5 rokov. V tomto období už väčšina ruží ukázala to najbohatšie kvitnutie v roku a preto je vhodné rezať aj ruže. Odstránime odkvitnuté kvety či súkvetia až po vyzreté oko, ktoré je za listom. Nerežeme hlbokým rezom.



### Jeseň

V auguste je vhodné obdobie na rez broskýň. Kôstkoviny, ktoré sme už obrali, je vhodné po zbere plodov tiež ošetriť rezom. Pri kôstkovinách odstraňujeme výhony, ktoré prehustujú korunu, križujú sa, alebo sú príliš nízko. Ak sme neskrátili výhony v júni, tak tento rez môžeme urobiť ešte v tomto období. Ak však rez nie je nevyhnutne potrebný, tak ho nerobíme. Na konci každého rezu sa vytvorí tzv. metla a potom sa koruna prehustuje.

Ak potrebujeme rezať živý plot, tak prelom augusta a septembra je posledný vhodný termín. Neskôr nie je rez vhodný, nakoľko vzdušná vlhkosť býva už vyššia a do rezných rán by sa mohlo dostať hubové ochorenie a nové výhony by pred zimou neboli dostatočne vyzreté.

Neskôr môžeme rezať pri vhodnom počasí len ruže, ktoré pripravíme na zimu. Výhony zrežeme na približne 8-10 očiek. ◀





# Správna vlhkosť pre zdravší život

## AKO NA TO?

Počas vykurovacieho obdobia klesá vzdušná vlhkosť v bytoch (najmä panelákových) do nízkych, zdraviu škodlivých hodnôt. Sliznice dýchacích ciest sa vysušujú a vírusy a baktérie majú lepšiu šancu sa uchytiť a množiť. Ako tomu zabrániť?

Ideálna vlhkosť v byte by sa mala pohybovať okolo 50% (45-60%) relatívnej vlhkosti. Vlhkosť vzduchu má podiel aj na tom, ako vnímame teplotu v byte. Ak budeme mať v dvoch izbách teplotu 22°C, ale v jednej relatívnu vlhkosť 50% a v druhej 30%, pocitovo sa nám bude zdať teplejšie v tej prvej. Preto je dobré mať doma merač relatívnej vlhkosti vzduchu a v prípade prílišného sucha byť primerane zvlhčiť. Pozor ale na zvlhčenie nad 60%! Vtedy sa už môže v chladných rohoch miestnosti voda zrážať na stenách a môžu sa tvoriť nebezpečné plesne. Relatívna vlhkosť totiž pri znižovaní teploty stúpa, hoci vo vzduchu sa nachádza rovnaké množstvo vodnej pary.



METEOSTANICA S VLHKOMEROM



ODPAROVAČ VZDUCHU

Najbežnejším spôsobom zvlhčovania vzduchu sú odparovače vzduchu, ktoré sa dajú zavesiť na radiátor. Nestačí ale iba dolievať vodu, dôležité je pravidelne ju meniť a odparovač umývať. Inak sa v jeho stojatej vode môžu množiť baktérie. Účinnejším riešením sú ultrazvukové zvlhčovače vody, kde vlhkosť vzniká rozochvievaním ultrazvukovej membrány. Para vychádza z prístroja v podobe vodnej hmloviny. Nevýhodou je, že pri použití tvrdej vody sa môže na nábytku vytvárať malá biela vrstva – usadené minerály z vody. Drahšie modely preto majú zabudované filtre na jej zmäkčenie, prípadne aj ďalšie funkcie na ochranu pred množe-

ním baktérií, napr. ionizáciu alebo antibakteriálne filtre. Ďalšou možnosťou sú zvlhčovače so zvlhčovacími filtrami. Tento filter nasáva vodu, ktorá je odparovaná pomocou ventilátora. Nečistoty, minerálne látky a pod. zostávajú zachytené na filtri. Keďže dochádza k prirodzenému odparovaniu, z prístroja nevidíme vychádzať vodnú paru. Nevýhodou je potreba výmeny filtra v určitých intervaloch. Vyššou triedou sú diskové zvlhčovače, ktoré okrem zvlhčenia aj čistia vzduch od malých prachových častíc. Vzduch sa odparuje prirodzene zo špeciálne tvarovaných odstredivých diskov. Vyššie obstarávacie náklady nahrádzajú tým, že nepotrebuje meniť filtre. Musíme ich ale v určitých intervaloch čistiť podľa predpisov výrobcu.

Pre astmatikov je dobrou variantou použitie parného zvlhčovača. Prostredníctvom výhrevného telesa sa voda prevarí, čím sa zabijú prípadné mikroorganizmy, a do priestoru stúpa horúca para. Ale pozor. Energetická náročnosť je výrazne vyššia ako u predchádzajúcich typov a nie sú vhodné do detských izieb z dôvodu možného prevrátenia prístroja s horúcou vodou a s tým spojeného rizika úra-  
zu. <

IDEÁLNA  
vlhkosť v byte  
50-60  
%

# PREČO DAROVAŤ KRIV?

Otázky o darovaní krvi sme položili mnohonásobným darcom Ing. Štefanovi a Jánovi Súkeníkovcom.

Krv je tou životodarnou miazgou, ktorá v našom tele roznáša nielen kyslík, ale aj všetky živiny pre celý organizmus.

Je to indikátor nášho zdravia. Preto, ak sme chorí, lekári najprv vyšetrujú krv, aby určili správnu diagnózu. Naopak, ak je zlý stav našej krvi, skôr či neskôr nás skolí choroba.

Darovanie krvi má obrovský význam pre zdravie každého človeka, ktorý sa na túto cestu pomoci dá. Nielenže si buduje vlastnú imunitu, ale aj ušetrí čas a peniaze za lekárov a lieky.

Často sa čudujeme, ako rýchlo sa šíria rôzne virózy a ľudia sú viackrát do roka chorí na rovnaké ochorenie. Pritom tak málo využívajú silu a schopnosti vlastného organizmu vybudovať si silnejšiu imunitu a odolnosť voči vírusom a baktériám, ktorých množstvo v našom prostredí sa zvyšuje.

Život a zdravie sú najcennejšie dary aké máme, preto by sme s nimi mali veľmi rozumne zaobchádzať, aby sme si ich zachovali. Naopak, ak je niekto v ohrození a naša krv mu môže zachrániť život, je to skutok, ktorý nám veľmi pomôže pri budovaní vlastnej sebaúcty, osobnosti a hrdosti na to, že som človekom, ktorý svoj život neprežil nadarmo.



## Ing. Štefan Súkeník

Prvýkrát som bol darovať krv ešte ako študent VŠ, lebo už v 1. ročníku sme zistili, že v deň odberu krvi máme ce-

lodennú ospravedlňenku do školy. Pravdaže tieto dôvody už stratili na aktuálnosti, ale darovanie krvi sa stalo pre mňa formou pomoci ľuďom, ktorí sa ocitli v krízovej životnej situácii z dôvodu úrazu, operácie alebo ochorenia, kde pre záchranu ich života je nevyhnutná krv darcu. Od tých čias som absolvoval 85 odberov krvi. Nikdy som nebol vyradený pre chorobu alebo zlé krvné testy. Moje telo si na pravidelné „púšťanie žilou“ rýchlo zvyklo a sám som pocítil priaznivé vplyvy darovania krvi na vlastnom zdraví.

Preto verím, že mi Pán Boh dá zdravie, aby som ešte mohol absolvovať desiatky odberov krvi a tým pomohol nielen sebe ale hlavne druhým ľuďom pri záchrane ich života a zdravia.



## Ján Súkeník

Slohové práce neboli nikdy moja silná stránka, tak iba v krátkosti:

Darovať krv som sa rozhodol dávno pred tým než som dovŕšil 18 rokov, pretože som si myslel (a myslím si to stále), že by to mala byť povinnosť každého zdravého človeka - pomoc druhým.

Doteraz som daroval krv asi 45 krát a som držiteľom Zlatej Jánskeho plakety.





# Ako pripraviť ZÁHRADNÚ TECHNIKU na zimu?



Zima klope na dvere a prvé ranné mrazíky už máme za sebou.

Naše záhrady sú už na zimu isto pripravené. Ako sú však na tom naši záhradní pomocníci?

## Kosačky

Žací mechanizmus dôkladne vyčistite. Môžete použiť aj vodu. Dávajte si však pozor, aby sa nedostala do oblasti motora (platí to aj u kosačiek so spaľovacím motorom). Po umývaní kosačku osušte handrou. Tou môžete očistiť aj ostatné časti kosačky.

**TIP** U kosačiek so spaľovacím motorom si dávajte pozor na prevracanie kosačky a robte len také náklony, ktoré povoľuje výrobca – vyhnite sa vytečeniu oleja von.

Pomocou malej oceľovej kefy vyčistite sviečku. Je zvykom vymieňať ju po každej sezóne, ale ak ste ju menili počas sezóny a stále vyzerá a funguje dobre, nie je nutné robiť to teraz.

Pomocou striekačky môžete do spaľovacieho priestoru streknúť trochu oleja a potom niekoľkokrát zaštartovať (bez zapojenej sviečky). Rozotriete tak ochrannú olejovú vrstvu po stenách valca.

Kosačky sú „citlivé na benzín“, preto je vhodné benzín pred zimou vypustiť alebo pridať do nádrže aditívum, ktoré ho ochráni pred „zvodnením“.

Ak je to potrebné, vymeňte vzduchový filter a olej. Vždy postupujte podľa odporúčaní výrobcu a dodržujte interval výmeny, typ aj množstvo oleja.

Ak je kosačka vybavená elektrickým štartérom, demontujte aj akumulátor a odložte ho na miesto, kde nehrozí mraz. Skontrolujte stav akumulátora a nechajte ho nabíť na plnú kapacitu.

To isté urobte aj s kosačkou. Odporúčame ju zakryť, aby sa na čerstvo vyčistenú kosačku celú zimu zbytočne neprášilo.

## Čerpadlá a vodárne

Ak sú čerpadlá, vodárne, prípadne ďalšie časti systému záhradnej závlahy počas zimy vystavené mrazom, je bezpodmienečne nutné ich zazimovanie.

Väčšina čerpadiel je vybavená vypúšťacím ventilom. Stačí ho otvoriť, nechať vyteciť vodu (čerpadlo nakloniť) a s otvoreným vypúšťacím ventilom uskladniť v suchej miestnosti. Hadice treba podpájať, nechať z nich vyteciť vodu a potom rovnako uskladniť.

Staré typy čerpadiel (napr. SIGMA) je vhodné zazimovať naplnené čistou vodou v miestnosti, kde neklesne teplota pod bod mrazu.

**TIP** Ak máte v studni veľmi tvrdú vodu, vypláchnite čerpadlo čistou vodou, aby ste zabránili tvorbe usadenín pri vyschnutí vnútra čerpadla.

Domáce vodárne sú zvyčajne umiestnené tak, aby zvládli celoročnú prevádzku. Sú však situácie (umiestnenie na chalupe), ktoré si vyžadujú zazimovanie.

Moderné vodárne sú vybavené vypúšťacím ventilom. V takom prípade stačí odpojiť vodáreň od prívodu elektrického prúdu a potom otvoriť najvyššie položený kohútik a vypúšťací ventil.

Po vypustení vody skontrolujte, či je pretlak vzduchu v tlakovej nádobe správny. Ak nie, nastavte ho podľa pokynov výrobcu.

**TIP** V systéme môžu byť desiatky litrov vody, je preto dobré mať pripravenú hadicu na jej odvedenie.

Je treba myslieť aj na mrazovú bezpečnosť sacieho potrubia. Ak nie je v nemrznúcej hĺbke, vypustite vodu aj z neho či už pomocou vypúšťacieho ventilu alebo vyskrutkovaním sacieho koša a spätného ventilu.

**TIP** Ak je v systéme niekoľko spätných klapiek, mali by byť vypúšťacie ventily pred aj za nimi. Inak nie je možné takýto systém dostatočne vypustiť. Ak je systém vybavený aj riadiacou tlakovou jednotkou, nezabudnite, že aj táto obsahuje spätnú klapku.

V prípade ponorných čerpadiel postupujte podobne. Odpojte elektrinu, otvorte najvyšší kohútik a potom ventil, ktorý je čo najnižšie v studni.

## Zavlažovací systém

Ani najdokonalejší zavlažovací systém nie je vyspádovaný tak, aby sa z neho dala jednoducho vypustiť voda.

Preto je dobré pripraviť si malý kompresor s regulátorom výstupného tlaku, ktorý použijete na odvodnenie systému.

Odpojte hlavný prívod vody do systému zavlažovania. Na vypúšťací ventil pripojte kompresor s nastaveným výstupným tlakom 2,5 – 3 bary.

**TIP** Vyšší tlak nie je vhodný, mohol by poškodiť postrekovače.

Postupne zapínajte jednotlivé sekcie systému a nechajte ich postrekovať, až kým z nich nebude namiesto vody prúdiť len vzduch.

**TIP** Postupujte od najbližšej sekcie po najvzdialenejšiu.

Tento postup opakujte 2 – 3 krát, aby ste vyhnali aj posledné zvyšky vody. <

# Stavíme KŔMIDLO

Vtáky v prírode, okrem svojej krásy, pomáhajú napr. s reguláciou nežiadúceho hmyzu. V zime, najmä veľmi mrazivej, sú ich možnosti zabezpečenia si stravy obmedzené. Vtedy je dobré im pomôcť. Môžeme im vyrobiť kŕmidlo a nasypať im nejaké „dobroty“ – semená slnečnice, repky, konope a pod, ktoré im toto ťažké obdobie umožnia prežiť v dobrej kondícii. Výroba kŕmidla je relatívne nenáročná. Pomáhať nám môžu aj deti, pre ktoré bude práca spolu s rodičmi isto príťažlivá.

1.

## Čo budeme potrebovať?

Doštičky na striešku a dvoje latky a hranolčeky na okraje a stĺpiky, niekoľko klinčov a skrutiek, lepenka na strechu

**Náradie:** kladivo, skrutkovač, píla, uťahovačka, meradlo.



2.

Skrutkami do dreva priskrutkujeme všetky 4 hranolčeky o spodnú základňu.



3.

Pokračujeme z opačnej strany priskrutkovaním striešky.



4.

Pokračujeme prichytením bočníc pomocou malých klinčekov. Ak máme možnosť rezať ich konce v 45° uhle, bude kŕmidlo pôsobiť elegantnejšie. V takom prípade celkovú dĺžku latiek režeme podľa rozmeru základne + pripočítame 2x hrúbku bočníc. Ak nie, dlhšiu stranu režeme na rozmer dlhšej strany základne + 2x hrúbku bočníc a kratšiu podľa šírky základne.



5.

Na strechu pripevníme vodeodolný materiál. V našom prípade sme použili odpad z lepenky a klinčekmi prichytili o striešku.



6.

Nakoniec do strechy prichyťme očko so závitom. Ak ho nemáme, môžeme si pomôcť klincom, ktorý zospodu zatlačíme a nad strieškou ohneme pomocou klieští do požadovaného tvaru.



Zostáva iba kŕmidlo zavesiť, naplniť vtáčimi „dobrotami“ a tešiť sa z prítomnosti užitočných vtáčikov.

**Pozor!** Niektoré vtáčiky sa prirodzene schovávajú pri kŕmení do krovia, či hustého stromu. Preto je vhodné umiestniť kŕmidlo tak, aby to nemali ďaleko. Tiež treba dávať pozor na mačky, ktoré vtáčiky v kŕmidle neodolateľne priťahujú a umiestniť kŕmidlo dostatočne vysoko.



# BEZ ČERSTVÉHO VZDUCHU

## som ako vtáčik v klietke

Ak zavítate do nášho trenčianskeho KiNEKUSu, možno vás prekvapí, koho nájdete medzi regálmi s náradím. Pani Mária Harceková má nielen netradičný pracovný úsek, ale aj veľmi zaujímavé a originálne záľuby. Ved' posúďte sami!



MOJA RODINA V MEDŽUGORI

V Kinekuse pracujem piaty rok, momentálne na oddelení farieb, elektro-náradia a za pokladňou. Náradie je „územie“ skôr pre mužov, ale mňa tento tovar baví. Som technicky zdatný človek a rada pomôžem tým, ktorí takí nie sú. Celý život pracujem v obchode, z mnohých zákazníkov sa stali moji dobrí známi a kamaráti. Svoj voľný čas (ktorého je, žiaľ, málo, keďže každú druhú sobotu som v práci od rána do večera) by som rozdelila na záujmy fyzické a duchovné.

### NADŠENÁ ZÁHRADKÁRKA

S manželom a dvomi dcérami bývame v Trenčíne na sídlisku JUH. Mám veľmi rada pohyb na čerstvom vzduchu, bez neho by som bola ako vtáčik uväznený v klietke. Milujem ranné spevy vtáčikov, lietajúce motýle a kvety, ktoré mi zdobia záhradu, ktorú mám v dedinke odkiaľ pochádzam. Na nej trávime veľa času, hlavne okopávaním, keďže burina rastie rýchlejšie ako kvety a zelenina :) Relaxom pre nás „mešťanov“ môžeme nazvať aj strihanie živých plotov, ktoré záhradu lemujú. Oblubujem kvety ľaliovky - pestujem ich veľa druhov. Tieto kvety dlho nekvitnú, ale sú veľmi krásne. Na jednej stonke je viac pukov, ktoré postupne rozkvitajú. Sú rôznych farieb. Najviac

sa mi páčia žlté, ale našu záhradu zdobia aj červené, oranžové, ružové, viacfarebné...

### ORIGINÁLNE VÝTVORY A DARČEKY

Ďalšou mojou záľubou je vyrábanie vianočných alebo veľkonočných ikeban, vencov pre zosnulých a vyrábanie netradičných obalov na darček. Je to obal, ktorý charakterizuje obdarovaného – napr. gitara pre gitaristu. Keď má niekto z kamarátov alebo rodiny narodeniny, rada mu pripravím takýto netradičný darček. Je vyrobený z kartónu, vyzdobený rôznymi maličkosťami a vo vnútri ukrýva nejaké prekvapenie.

### SPOLOČENSTVO JE PRE MŇA DÔLEŽITÉ

Ako spoločensky aktívna, a zároveň veriaca rodina mávame pravidelne každé dva týždne manželské stretká a občas s manželom pomáhame aj pri príprave snúbencov na vstup do manželstva. Naše manželské spoločenstvo tvorí 18 skupín v priemere po 5 manželských párov. Obsahom stretnutí sú rôzne témy, zdieľanie z týchto tém a čítanie Svätého Písma. Rozprávame sa o riešení problémov v rodine a o výchove detí, pričom čerpáme z literatúry, ktorá sa týmito témam venuje. Každé dva týždne mávam ešte modlitby matiek, čo je skupina

maximálne 8 matiek, ktoré sa modlia za svoje deti - i tie birmovné a krstné. Tieto modlitby sú veľmi dôležité pre celé naše rodiny.

### MEDŽUGORIE – MOJA OÁZA POKOJA

Počas dovolenky, keď naša cesta vedie cez Chorvátsko sa zvyčajne vždy „zastavíme“ na niekoľko dní v Medžugorí (v Bosne a Hercegovine). Je to pre mňa veľká oáza ticha, pokoja a modlitby. Ten, kto tam nebol, to ťažšie pochopí (ani ja som to predtým nechápala). Najintenzívnejšie človek prežije Medžugorie, keď zostane na večernom programe. Zvyčajne začína o 18. hodine modlitbami ružencov, pokračuje sv. omšou, po ktorej je ďalší ruženec. Keď sme tam boli prvýkrát, zdalo sa nám to náročné, ale po prežití tejto atmosféry sme zmenili názor. Tento rok som odtiaľ odchádzala s presvedčením v srdci, že „tíšinu“ (po slovensky miesto ticha) si vybudujem aj v mojej záhrade, kde chcem umiestniť do jaskynky sochu Panny Márie :)

A na záver moja obľúbená myšlienka:

„Sú veci, ktoré nás tu na Zemi stoja veľa síl, ale až vo večnosti zistíme, že to stálo za to.“ <



JEDNA Z MOJICH IKEBAN



DARČEKOVÝ OBAL

obdarovaný rád pracuje na záhrade, aby sa mu lepšie pracovalo, vo vnútri je ukrytá malá fľaštička alkoholu



MOJA ZÁHRADKA

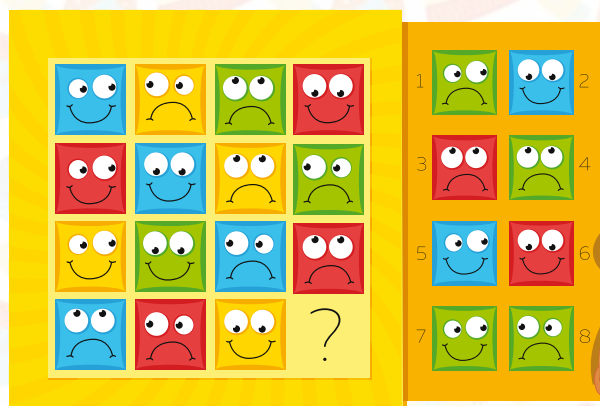


# Deti, dokážete vyriešiť tieto hlavolamy?

## 1. AKÉ ZVIERATKO BUDE V KRÚŽKU?



## 2. KTORÝ SMAJLÍK PATRÍ NAMIESTO OTÁZNIKA?



## 3. POMÔŽ ČERVENÉMU A MODRÉMU AUTÍČKU DOSTAŤ SA ČO NAJRYCHLEJŠIE DO CENTRA. SNAŽ SA VYHNÚŤ DOPRAVNÝM NEHODÁM, KTORÉ SÚ OZNAČENÉ ČERVENÝMI BODMI.



## 4. SPOČÍTAJ, KOĽKO JE NA OBRÁZKU PALIČIEK, HVIEZDIČIEK A TUČNIAKOV.

KOĽKO JE NA OBRÁZKU?







# NÁVYKOV SKUTOČNE EFEKTÍVNYCH ĽUDÍ

**Všetci sme dotknutí obrovskou zmenou, ktorá sa okolo nás deje vďaka informáciám. Nútia nás k rozhodnutiam, na ktoré nie sme pripravení. Čo s tým?**

Keď som sa pred deviatimi rokmi stal lektorom osobnostného rozvojového programu spoločnosti FranklinCovey s názvom „7 *Návykov skutočne efektívnych ľudí*“, mal som za sebou už takmer 20 ročnú prax v manažmente. Bolo mi dopriate učiť sa u najlepších a či už to bola banka Creditanstalt vo Viedni, alebo spoločnosť Lafarge S.A. v Paríži, uvedomoval som si, že pri práci s ľuďmi, ktorých mám viesť, platia určité princípy – niečo ako prírodné zákony. Ak som ich dodržiaval, vzťahy fungovali. Ak nie, potom bol okolo len chaos a napätie. Toto zistenie napriek vynikajúcim školeniam, ktoré som dostal, bolo viac intuitívne, odpozorované... Až vďaka terajšiemu môjmu kolegovi Zolovi Demjánovi a jeho pozvánke na seminár

„7 Návykov“ som si uvedomil, že toto moje „vypozorované“ zistenie ohľadne princípov a vedenia ľudí už niekto spracoval do vzácného, uceleného a hlavne zrozumiteľného poznania. Tým mužom bol americký profesor a vynikajúci pedagóg Stephen R. Covey. Vďaka jeho výskumu po všetkých kontinentoch sve-

**„ZLATÉ PRAVIDLO“,  
HOVORÍ, ABY SME  
SA K INÝM CHOVALI  
TAK, AKO CHCEME,  
ABY SA ONI CHO-  
VALI K NÁM.**

ta a vlastnej skúsenosti z vedenia ľudí vytvoril niečo, čo nedávno iný výnimočný človek z oblasti biznisu – Jim Collins, pri príležitosti jubilejného vydania rovnomennej knihy „7 *Návykov skutočne efektívnych ľudí*“ priravnil k operačnému systému počítačov. Pokúsim sa niekoľkými myšlienkami priblížiť obsah tohto poznania. No skôr, ako tak urobím, ešte pár zaujímavých postrehov.

Vyjdem z poznania našej doby, ktorú každý z vás prežíva na vlastnej koži. A je jedno, či ste muž, alebo žena, či ste manažér, zamestnanec, učiteľ, lekár, úradník, profesionálny športovec, či dokonca rodič, alebo dieťa... Všetci sme dotknutí obrovskou zmenou, ktorá sa okolo nás deje vďaka informáciám. Je ich veeeeelmi veľa a „tečú“ k nám mnohými kanálmi (počítače, smartfóny, tablety...). Nútia nás k rozhodnu-

tiam, na ktoré nie sme pripravení. Sme svedkami obrovskej celospoločenskej zmeny, kedy končí jedno dlhé obdobie nazývané aj priemyselná doba a vhupli sme naplno do novej, tzv. informačno – znalostnej.

Industriálna doba, ktorá trvala viac ako 300 rokov, mala svoje spôsoby „práce“ s ľuďmi. Na koľko človek z pohľadu výroby bol najlacnejšou a najrýchlejšie nahraditeľnou časťou tohto procesu, odzrkadľovalo sa to na vzťahoch, prístupe, vzdelaní, metódach komunikácie... Takmer do dokonalosti bol dotiahnutý vzťah „nadriadený – podriadený“, ktorý sa prejavoval najmä popisom práce, príkazmi, zákazmi,

## A PRÁVE K TOMUTO POSTOJU OSOBNÉJ ANGAŽOVANOSTI PONÚKA 7 NÁVYKOV URČITÚ CESTOVNÚ MAPU

kontrolou a dodnes často používanou metódou „cukor a bič“, ktorá slúžila najmä na generovanie strachu a tým mala zabezpečiť „angažovanie“ sa podriadených...

Znalostná doba zásadným spôsobom mení toto nastavenie a namiesto „zamestnávania rúk a chrbta“ ľudí vyžaduje úplne iný postoj. Ide o osobnú snahu robiť veci nie na základe príkazov a tlaku zvonka, ale na základe výnimočných darov, ktoré každý človek má, no najmä na základe osobného rozhodnutia sa a chcenia urobiť niečo pre spoločnú vec, pre druhých a samozrejme nezabudnúť pri tom aj na seba!



MARIÁN KOLNÍK - LEKTOR FRANKLINCOVEY

A práve k tomuto postojú osobnej angažovanosti ponúka 7 Návykov určitú cestovnú mapu. Táto „mapa“ vychádza zo všeobecne platných **princípov – prírodných zákonov**, ktoré platia na našej zemi rovnako dlho, ako napr. všetkým známy fyzikálny zákon gravitácie. A ten tu platí už viac ako 4 miliardy rokov.

Jedným z „nefyzikálnych zákonov – princípov“, ktorý platí všade na zemi je tzv. „zlaté pravidlo“, ktoré hovorí, aby sme sa k iným chovali tak, ako chceme, aby sa oni chovali k nám. Objav tohto princípu je starý ako ľudstvo samo a nájdeme o ňom zmienku v najstarších písomných záznamoch mnohých kultúr a náboženstiev... Je základom **4. Návyku – „Mysli spôsobom výhra – výhra.“**

Ale poďme po poriadku.

**1. Návyk** má svojho patróna v osobe významného rakúskeho psychológa a psychiatra Viktora E. Frankla a má názov **„Budte proaktívny“**. Je prvým a aj najdôležitejším. Vychádza z **princípov** zodpovednosti, slobody voľby, spoľahlivosti, iniciatívy a vynaliezavosti. Ak si ho nebudete chcieť osvojiť, ostatné návyky vám veľmi nepomôžu. O čo v ňom ide? O zapojenie vlastnej slobodnej voľby do všetkého, čo konáme. Opiera sa o poznanie, že niet chvíle v našom živote, kedy by sme nemali tento úžasný, ale zároveň veľmi náročný dar. Viktor E. Frankl v hrozných pomeroch koncentrač-

## PRVÉ TRI NÁVYKY – AK SA VÁM ICH PODARÍ ŽIŤ – PODSTATNÝM SPÔSOBOM POMÁHAJÚ V PRÁCI NA SEBE

ného tábora v Osvienčime objavuje niečo, čo nazýva poslednou ľudskou slobodou. Schopnosť zvoliť si, ako budeme reagovať na to, čo sa deje okolo nás... Ústrednou témou tohto návyku je ľudské šťastie, ktoré leží medzi **podnetom**, (ktorý môže prísť zvonka, alebo z nášho vnútra) a našou **odzvou**. Ide vlastne o to, naučiť sa pracovať **s pauzou!** Kedy konať a hovoriť? Hneď, alebo narátať do 10, či do 100?... Vzácnym poznaním je aj spôsob reči, ktorí používame. Šomreme, hneváme sa, vedíme porazenecké reči? Obviňujeme iných a vyhlasujeme že len oni sú zodpovední za to, ako sa máme? Ak takto rozprávame – náš jazyk nás prezráda, sme v tzv. reaktívnom móde. A tento **reaktívny jazyk** ovplyvňuje nielen nás, ale aj celé naše okolie. Koľko vzťahov bolo zničených práve „vďaka“ reaktívnym poznámkam, či výbuchom... Naopak, **proaktívny jazyk** je veľkou pomocou nám i nášmu okoliu! Dá sa naučiť a „následky“ používania takejto reči sú veľkým pozhnaním! Kto má záujem vedieť viac tejto téme nech si určite prečíta knihu S. R. Coveyho „7 Návykov skutočne efektívnych ľudí“.

**2. Návyk** sa volá **„Začínajte s myšlienkou na koniec“**. Jeho **princípmi** sú vízia, osobný záväzok a zmysel toho čo robíme. Pozýva človeka k zamysleniu sa nad svojim osobným **životným poslaním**. Je výborne štruktúrovaný a vďaka témam ako **životné roly**, či najdôležitejší ľudia, ktorí nám naše životné roly predstavujú, po-



máha vďaka hlbokému osobnému zamysleniu napísať si svoje **osobné poslanie**. Je to veľký zážitok! Výsledkom je pomyselný kompas, ktorý by mal zohrávať veľmi dôležitú úlohu v našich životoch.

**3. návyk** – „*To najdôležitejšie dávajte na prvé miesto*“ využíva práve kompas osobného poslania a vďaka „*matici času*“ pomáha človeku si uvedomiť, akým spôsobom využíva svoju energiu a čas. Kombináciou 4 možností, ktoré dávajú kľúčové slová „*dôležité*“ a „*naliehavé*“ vieme veľmi rýchlo určiť, v ktorom zo štyroch kvadrantov – nastavení, trávime najviac času. Tretí návyk prináša okrem takejto vzácnej diagnostiky aj veľmi praktický nástroj nazvaný „*tyždenný kompas*“. Vďaka necelej hodinke v týždni, kedy si v tichu uvedomíte svoje poslanie a hodnoty a možno aj rodinné, či firemné poslanie a hodnoty, (ak ich máte), budete objavovať a ukladať do nasledujúceho týždňa tzv. „*veľké kamene*“. Čo je tou najdôležitejšou činnosťou v danej role budúci týždeň? A koho sa okrem mňa týka? Vďaka odpovediam na takéto otázky sa veľmi rýchlo môže človek vzťahovo, ale aj osobnostne upratať. **Princípy** o ktoré pri **3. Návyku** ide sú stanovenie priorit, integrita, disciplína a zameranie sa.



#### KNIHA - 7 NÁVYKOV... SLOVENSKÁ A ČESKÁ

Prvé tri návyky – ak sa vám ich podarí žiť – podstatným spôsobom pomáhajú v práci na sebe a nazývame ich aj **osobným víťazstvom**. **Spoločné víťazstvo** predstavujú zase návyky 4, 5 a 6. **Návyk 4**, som už raz spomenul: „*Myšlite spôsobom výhra - výhra*“. Je o „zlatom pravidle“ a o skúmaní seba samého – ako vstupujem do vzťahov. Kľúčovými pojmami sú **odvaha a ohľadupnosť** každého z nás a to, ako s nimi dokážeme vedome pracovať. **Princípmi 4. Návyku** sú mentalita hojnosti, vzájomný prospech a slušnosť. Viem myslieť aj na dru-

hých? Viem sa pozrieť na svet aj ich očami? Musí byť stále iba po mojom? Moja pravda je jediná a najlepšia na svete? Takéto a im podobné otázky sú prípravou na veľmi praktický výstup tohto návyku a tým je „*dohoda výhra - výhra*“ s kýmkoľvek na kom nám naozaj záleží...

## NÁVYKY SÚ PLNÉ PRAKTICKÝCH INŠPIRÁCIÍ A PRÍKLADOV ZO ŽIVOTA

**5. Návyk** „*Najprv sa snaž pochopiť a potom byť pochopený*“ je hlavne o schopnosti počúvať a až potom hovoriť! Ako vidíte nie iba počúvať, ale počúvať a aj hovoriť. **Princípmi** tohto návyku sú rešpekt, vzájomné porozumenie, empatia a odvaha. Ide o vyváženosť v našej komunikácii. Podľa našej povahy sme buď tí, ktorí stále hovoria – vhod či nevhod, alebo sú stále ticho lebo „len aby dobre bolo...“ Je veľmi užitočné vedieť ako vlastne „nepočúvam“ a „neviem povedať“...

**6. Návyk** sa volá: „*Vytvárajte synergiu*“ a jeho **princípmi** sú pokora, spolupráca, úcta k odlišnostiam a kreativita. Jeho veľkou pridanou hodnotou je uvedomenie si **svojich silných stránok**, ako aj silných stránok ľudí, s ktorými

máme či už súkromné, alebo pracovné vzťahy. Zaučať sa pozeráť na kľúčových ľudí vášho života cez pomyselné „okuliare“ ich silných stránok mení život od základu! Tento návyk sa snaží jasne pomenovať, že **kompromis** nie je najlepšie riešenie! Je zameraný na rešpekt k odlišnostiam, empatické počúvanie, pokojnú argumentáciu a **hľadanie tretej alternatívy**...

**7. Návyk** „*Ostrite pílu*“ je návykom osobnej obnovy a pozýva zásadným spôsobom starať sa o svoje **telo, srdce** ako symbol vzťahov, **mysel** ako symbol rozumu a poznania, a o svoju **dušu**. Vďaka takto komplexnému pohľadu na seba je veľká šanca nezabudnúť ani na jednu z kľúčových oblastí vlastného života, o ktoré sa nám treba starať, aby sme žili šťastný a užitočný život. **Princípmi** tohto návyku sú obnova, rovnováha a stále zlepšovanie sa. Žitie tohto návyku zásadným spôsobom ovplyvňuje žitie ostatných šiestich.

Téma **7 Návykov** je určená nie pre „gymnastiku mozgu“, ale hlavne do každodenného života. Návyky sú plné praktických inšpirácií a príkladov zo života. Ak sa chcete posunúť v práci na sebe a na svojich vzťahoch, potom je cestovná mapa **7 Návykov** určite vhodnou pomôckou k osobnému dozrievaniu. <

Marián Kolník,  
lektor FranklinCovey



# Turistika v zime

Slovensko. Malá krajina v srdci Európy. A na malom území toľko krás.

Čo tak skúsiť ich využiť na aktívny oddych v prírode?

Niektoré kraje Slovenska ešte stále môžeme označiť slovom „rázovitý“. Medzi takéto patrí aj časť **Veporských vrchov** severovýchodne od Hriňovej, kde sa nachádza obec **Látky**. Miestne roľnícke družstvo hospodári systémom ekologického poľnohospodárstva. Tradičné medze, pestovanie jadrového krmiva a zemiakov, chov dobytky – to všetko vytvára jedinečné scenérie. V okolitých osadách sa možno stretnúť s tradičnou výrobou šindľov, výšivkárstvom, tkaním kobercov, spracovaním ovčích koží a výrobkov. Celá oblasť ponúka dostatok možností na pokojný oddych v lone prírody. V lete je tu mnoho možností venovať sa agroturistike, cyklovýletom, či zberu lesných plodov, v zime lyžovaniu. V oblasti je niekoľko lyžiarskych stredísk, zväčša s ľahšími traťami, ktoré sú vhodné pre nenáročných lyžiarov a rodiny s deťmi. V okolí nájdeme aj upravované trate na bežecké lyžovanie v dĺžkach do 10 km, konkrétne v miestnej časti **Mláky**.

Za geografický stred Európy sú u nás považované **Kremnické Bane**. Konkrétne stred veže kostola sv. Jána Krstiteľa. Pri príležitosti vzniku Slovenskej republiky tu bol dokonca osadený základný kameň Slovenskej štát-

nosti. Či je už stred Európy na Kremnických Baniach alebo niekde inde, okolie Kremnice patrí medzi krásne miesta Slovenska s čarovnou prírodou a bohatou históriou. Veď staré banské štôlne sú tu už viac ako 1000 rokov. Vďaka tomu, že sa v minulosti ťažilo v okolí Kremnice asi najviac zlata v Európe, mohlo tu vzniknúť krásne historické centrum a s udelením privilégii mestu Kremnica v roku 1328 sa spája jeden z najdlhšie fungujúcich podnikov na svete - Mincovňa Kremnica. Jej múzeum naozaj odporúčame navštíviť. V bývalej prieskumnej štôlni Andrej sa zasa môžeme pozrieť do podzemia a vidieť históriu a súčasnosť práce baníkov pri ťažbe zlata. Okolo areálu vedie aj náučný chodník o banskej činnosti a tiež cyklotrasa do Kremnických Baní. V zime patrí medzi vyhľadávané lyžiarske stredisko **Skalka**. 8 zjazdoviek doplnených o množstvo upravených tratí pre bežecké lyžovanie, v dĺžke až 60 km ponúka aj milovníkom zimy dostatok možností na užitie si okolitej prírody. Bežecké trate patria medzi najlepšie na Slovensku. Každoročne sa na nich posledný januárový víkend koná populárny vytrvalostný pretek Biela stopa s tisíckami bežcov na lyžiach.

Pri Košiciach, konkrétne asi 25 km západne, sa nachádza **Kojšovská hola**. Oblasť je obľúbená u turistov, cyklistov i vyznávačov zimných športov. Prechádzky po hrebeňoch i dolinách Volovských vrchov ponúkajú možnosť zabudnúť na zhon, ktorý je v súčasnosti takmer všade. Z lúčneho vrcholu Kojšovskej hole je navyše v prípade dobrého počasia pekný panoramatický výhľad na Vysoké aj Nízke Tatry, ako aj na mestá Košice a Prešov. V zime je lyžiarske stredisko prístupné vyznávačom zjazdového lyžovania, ale nezabúda sa ani na bežkárov. Pre nich sú pripravené okruhy v dĺžke do 5 km.

Na juhozápade našej krajiny je asi jediným strediskom pre letné aj zimné aktivity okolie **Pezinskej Baby**. Na svoje si určite prídu turisti, ale v zime, v prípade dobrých podmienok, je tu možné aj lyžovať. Okrem klasických zjazdoviek sú v okolí upravované aj trate pre bežkárov. Bežne sa môžu vyznávači bežiek vydať na 2, 3 alebo 5 km okruh. Nezabudnite: Nech je vonku akékoľvek počasie, príroda je vždy krásna. Stačí správne otvoriť oči. A nezabudnúť si v dnešnej rýchlej dobe oddýchnuť. ▶

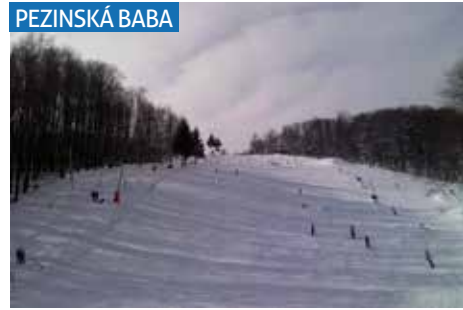
VYSKÚŠAJTE BEŽKY




KREMNICA



PEZINSKÁ BABA





 <p><b>KiNEKUS</b><sup>®</sup></p> <p>Čo môžete nakúpiť v KiNEKUSE ...? (odpoveď v tajničke)</p>					ato, lk, lna, Ork	rósol	americký herec (Richard)	Dietlova postava	drahokamy		okato	predmety	nemecké mesto	radová číslovka	
					značka čerpac. staníc					nenáročná obilnina					
					suchá tráva					diabol					
					1										
					dvojhláška					mena Lesotha					4
	staršia značka stíhačiek	nato	3	ruské jazero		domáce m. meno rúcho, po česky				post scriptum					
				obchodná akadémia						legenda					
patriaci otcovi (slang.)					návod					nápoj					
					high density					miestny odbor					
vojenský útvar					lesy					cestná daň					
					obaja					byv. eur. štát					
kaligrafické pero				odnauč						diár					
				okresný výbor						kartársky výraz					
dokonči					slovanský boh noci a mesiaca					výrob pomocou ihly					
očisťuje vodou					hnedo-žlté farbivo					tulenia kožušina					

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

Autor: M. Kupčo

Správne znenie tajničky pošlite do 31.1.2018 emailom na adresu [kmagazin@kinekus.sk](mailto: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 ZNENIE TAJNIČKY Z MINULÉHO ČÍSLA (LETO 2017):

„Len ... predavači nie sú na predaj.“

Spomedzi všetkých úspešných riešiteľov sa šťastie usmialo na týchto výhercov:

- **p. Zalacková, Čečejevce** - termomisa
- **p. Véberová, Lutíla** - keramická panvica
- **p. Brtková, Ružomberok** - drôtený svietnik
- **p. Bednár, Lučenec** - keramická panvica
- **p. Huňová, Pruské** - smaltovaný hrniec

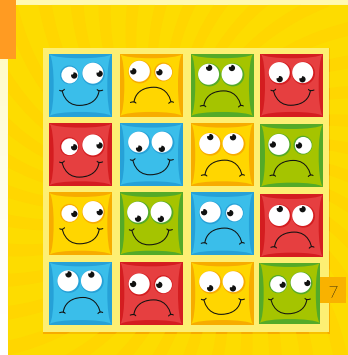
GRATULUJEME!

### Správne riešenia zo strany 21

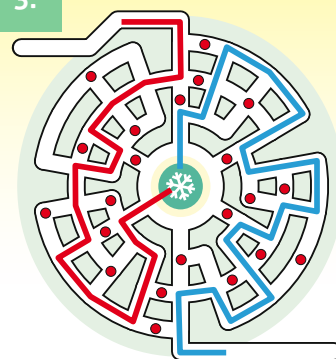
1.



2.



3.



4.



# Vyriešte to s úsmevom

v KiNEKUSE nakúpíte praktické darčeky, ktoré potešia každého



Praktický  
darček  
pre srdce  
domácnosti



PRAKTICKÝ  
DARČEK  
PRE HLAVU  
RODINY

HRNCOVÉ SADY



Pre skvelé  
domáce  
cestoviny

STROJČEK  
NA REZANCE



KOMODY



FÉNY



SADA NÁRADIA



KACHLE  
A SPORÁKY

**Makita** UHLOVÁ BRÚSKA



ZADARMO

5x rezný, 1x brúsný, 1x diamantový kotúč



**TACTIX**

SKRUTKOVAČE T  
S RAČŇOU A BITMI

**PROKiN**

UŤAHOVAČKY  
SKRUTKOVAČE



2x BATÉRIA  
V BALENÍ



INTELISTNÁ  
AUTONABIJAČKA



KUFRÍKY  
NA NÁRADIE



ÚLOŽNÝ BOX / TABURETKA



SÁNKY



KLZÁKY



BEZDRÔTOVÉ SLÚCHADLÁ

**KiNEKUS**





NAKUPUJTE U ODBORNÍKOV

# NAJLEPŠIE KACHLE A SPORÁKY

PRE VÁS VYBERÁME UŽ VIAC AKO 25 ROKOV



**129,-**

čierna  
2000125



**199,-**

bežové  
2000182



**329,-**

čierna  
2000562



krémové  
203882

**279,-**

červené  
203881

**KACHLE FIKOTERM  
KERPEN 2U4P**  
Tradičný slovenský výrobok s otočným roštom, ktorý si pamätajú aj vaši starí rodičia pod názvom "peterky".

kW	5 kW
↑	89x29x32 cm
∅	120 mm
⊞	zadný
kg	58 kg
%	78 %

**KRBOVÉ KACHLE  
BOZEN B**  
Smaltovaná klasika s priezorom, ktorý využijete na vykúrenie jednej miestnosti, prípadne aj príľahých.

kW	5 kW
↑	90x33x35 cm
∅	120 mm
⊞	zadný
kg	57 kg
%	78 %

**KRBOVÉ KACHLE  
HÖRBY**  
Kvalitné krbové kachle od slovenského výrobcu, ktoré sa budú vynímať v každom interiéry.

kW	7 kW
↑	90x55,5x37,5 cm
∅	150 mm
⊞	vrchný
kg	79 kg
%	79 %

**KRBOVÉ KACHLE  
KONZUL**  
Liatinové dverka a šamotový obklad doplnia veľký odkladač priestor na drevo.

kW	8 kW
↑	93x49x46 cm
∅	118 mm
⊞	vrchný
kg	75 kg
%	56 %

**NAJPREDÁVANEJŠÍ MODEL**

**VYLEPŠENÝ SO SMALTOVANÝM  
VNÚTROM RÚRY NA PEČENIE**



**399,-**



**SPORÁK DE LUX R46**  
Zákazníkmi najobľúbenejší sporák je nestarnúcou klasikou v našom sortimente.

kW	5 kW
↑	85x92x57 cm
∅	120 mm
⊞	vrchný, bočný
kg	105 kg
%	74%

hnedý  
ľavý - 203702  
pravý - 203701

antracit  
ľavý - 203746  
pravý - 203745

**Keramický obklad dodáva  
kachliam originálne čaro**



**KRBOVÉ KACHLE  
BORGHOLM  
KERAMIK**  
Štýlové kachle s keramickým obkladom, na ktoré je radosť pozerat'.

kW	7 kW
↑	97x73x37 cm
∅	150 mm
⊞	vrchný
kg	105 kg
%	79 %

kapučino  
2000706

**549,-**



**SPORÁK DOMINANT**

Ak sa vám zdá presklené šamotové ohnisko, smaltovaný poklop, elegantné madlá a hlboký plech na pečenie v príslušenstve málo, presvedčí vás jeho kvalitou!

kW	6 kW
↑	85x70x60 cm
∅	120 mm
⊞	vrchný, zadný, bočný
kg	126,5 kg
%	76%

biely

ľavý - 203712  
pravý - 203711

cappuccino  
ľavý - 203743  
pravý - 203742

**669,-**

**KINEKUS®**

ŽILINA • TRENČÍN • BRATISLAVA • RUŽOMBEROK  
PRIEVIDZA • MARTIN • PÚCHOV • KOŠICE • POPRAD • PREŠOV

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

Uvedené ceny sú odporúčané MOC s DPH. Ceny sa môžu meniť. Uvedené obrázky môžu mať ilustračný charakter.