



MAGAZÍN  
SPOLOČNOSTI  
KINEKUS  
ČÍSLO 17  
LETO

letná pohoda

# 17 chýb pri pestovaní zeleniny

- › AKO SKLADOVALI POTRAVINY NAŠE STARÉ MATERE?
- › NOCOVANIE POD ŠIRÁKOM
- › KLINCUJTE AKO PROFÍK

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



# Vychutnajte si leto



**POHODLNÉ**  
PODUŠKY V CENE

tropické drevo  
**MERANTI**

## ZÁHRADNÝ NÁBYTKO LAURA

7-dielny set záhradného nábytku, 6 polohovateľných stoličiek + stôl, tropické masívne drevo Meranti, povrchová úprava teakový olej, vrátane podušiek  
232029

**599,-**



## ZÁHRADNÁ HOJDAČKA AMANDA

záhradná hojdačka s poduškou, strieška svetlo zelená, nosnosť 220 kg  
354146

**77,-**



~~500 €~~  
**429,-**  
CENOVÝ TRHÁK

## ZÁHRADNÝ NÁBYTKO TIMEA

7-dielny set záhradného nábytku, materiál polyratan s kovovou konštrukciou, stôl so sklom, stohovateľné kreslá  
232125

232125



**POHODLNÉ**  
PODUŠKY V CENE

~~160 €~~  
**139,-**  
CENOVÝ TRHÁK

## DVOJKRESLO PEPE

polyratanové, s odkladacím priestorom a stolíkom vrátane podušiek, šírka 150 cm, kovová konštrukcia  
232131

232131



### OSVIEŽTE SA!

Pozrite si video



30°C  
20°C



**VÝKVNÉ TRYSKY**  
regulujúte si smer  
rozprašovania



## OSVIEŽUJÚCI SET

na rozprašovanie vody - vytvára vodnú hmlu, hadička 7,5 m, 2x spojka, 4x výkvné trysky, 1x koncová tryska, štipce, háčiky, vhodný na slnečník, pergolu a pod.  
4213455

4213455

**27,-**



**ALTÁNOK**  
polyetylénový,  
rozměr 3x3 m,  
výška v najvyššom  
mieste 2,5 m,  
farba zeleno-biela  
1260032

**29<sup>90</sup>**

# KINEKUS®

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

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

Uvedené ceny sú koncové vrátane 20% DPH a platia do vypredania skladových zásob. Dostupnosť tovaru u jednotlivých predajcov môže byť na objednávku. Použitie obrázkov môžu mať ilustračný charakter. Za tlačové chyby predajca nezodpovedá. Škrtnuté ceny sú bežné ceny u iných predajcov.

Aktuálne ceny na predajniach alebo na [www.kinekus.sk](http://www.kinekus.sk).



letná pohoda

## OBSAH

- 04 **PREDSTAVUJEME**  
PREDAJŇA HOMY A KINEKUS ŠUMPERK
- 06 **ŽIVOTNÉ PROSTREDIE**  
DO PRÁCE NA BICYKLI
- 08 **ZÁHRADA**  
17 CHÝB PRI PESTOVANÍ ZELENINY
- 10 **KUCHYŇA**  
AKO SKLADOVALI POTRAVINY NAŠE STARÉ MATERE?
- 12 **PRÍRODA**  
NOCOVANIE POD ŠIRÁKOM
- 14 **DIELŇA**  
KLINCUJTE AKO PROFÍK
- 16 **DOMÁCNOSŤ**  
LETNÉ OSVIEŽENIE
- 18 **MODERNÝ HOSPODÁR**  
ULAHČITE SI ŽIVOT V DIELNI SPRÁVNOU APLIKÁCIU
- 19 **ŽIVOT PO PRÁCI**  
KEĎ SA PRÁCA SPOJÍ S KONÍČKOM
- 20 **ZAMYSLENIE**  
AKO SI NÁJŠŤ VIAC ČASU NA RODINU?
- 24 **KUCHYŇA**  
KVÁSKOVÉ PEČIVO - MÝTY A REALITA
- 25 **RECEPT**  
ŠPALDOVÁ KVÁSKOVÁ PIZZA
- 26 **KRÍŽOVKA**

**K MAGAZÍN** ČÍSLO 17 - LETO

VYDAVATEĽ A REDAKCIA: KINEKUS, s. r. o., Rosinská cesta 15, 010 08 Žilina

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

GRAFICKÉ SPRACOVANIE: Ing. Miroslav Slovaček

VYCHÁDZA: jún 2018, MIESTO VYDANIA: Žilina

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

## Milí priatelia,

teším sa, že držíte v rukách ďalšie číslo nášho K-magazínu. Verím, že nasledujúce strany vás potešia a inšpirujú prežiť túto časť roka v pokoji, pohode a tak načerpať energiu do jesenných dní.

Tak ako v každom čísle, aj v tomto letnom vám chceme priblížiť udalosti, ktoré sme zažili a výrazne nás ovplyvnili. Pravdaže, nebudú chýbať užitočné tipy a rady nielen do záhrady, ale aj do dielne a nájdete tiež letné osvieženie pre telo aj dušu.

Dlho očakávané prekvapenie: Otvorili sme prvú predajňu KINEKUS v Čechách, v meste Šumperk! Ak pôjdete okolo, zastavte sa a napíšte nám vaše dojmy z jedenástej predajne KINEKUSu.

Ukážeme vám niečo aj z našej centrálnej „kuchyne“, kde sme otvorili pilotnú predajňu HOMY. Iný dizajn, iné regály, iný spôsob vyloženia tovaru, ale tiež aj osvetlenie a jednoducho všetko – všetko je iné. Verím že sa vám nová predajňa bude páčiť.

Leto je aj o pohybe, a preto sme sa zapojili do kampane *Do práce na bicykli*. Viac sa dozviete na 6. strane.

Aby vaša práca v záhrade nevyšla nazmar, je dobré sa poučiť a neopakovať 17 chýb, o ktorých sa dozviete v tomto čísle.

Chceli ste sa niekedy len tak vybrať do lesa? Neliezt' na žiadny kopec, ani nechodiť magistrálou? Len sa utáboriť, rozložiť si oheň, počúvať zvuky lesa a rozmýšľať o tom, či je ten vesmír nad hlavou naozaj nekonečný? Alebo nechcete filozofovať, iba vypnúť a možno pozorovať život v prírode? Chceli by ste to skúsiť, ale nevíete ako na to? Skúste to s nami a prečítajte si o nocovaní pod širákom.

Trafiť klinec po hlavičke je nielen šikovnosť, ale aj umenie, ktorému sa dá poučiť. Aj tomu sa venujeme v jednom z ďalších článkov.

Ďalej odporúčam príspevok o tom, ako a kedy správne piť.

To, že smartfón sa hodí aj do dielne som doteraz netušil, ale rád som sa nechal poučiť a presvedčiť odborníkmi.

Krásy života si vychutnávajú ľudia, pre ktorých je práca koníčkom. Som rád, že to platí aj pre Kinekusákov.

Určiť si priority a počúvať v tichu sa naučíme v zamyslení, ktoré sa oplatí prečítať.

Nezabudnuteľné chvíle môžeme stráviť aj na cyklovýletoch. Tentokrát sa vyberieme na čaro krásne Záhorie s malebnými zákutiami.

Mnohé módne recepty sú opradené mýtmi a legendami, ktoré často nemajú reálny základ. Ale že aj pizza môže byť zdravá je fakt, ktorý stojí za preskúmanie.

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

**Kamkoľvek idete, zoberte si so sebou úsmev.**

Prijemné chvíle pri čítaní želá: **Ing. Štefan Súkeník**



# HOMY



## NOVÝ FRANCHISINGOVÝ KONCEPT

**Nie všade sa zmestí nová predajňa Kinekus. A pritom nákupné centrá vznikajú už aj v miestach, ktoré štátú mesta získali len nedávno. Zvyčajne sú obsadené dopredu vybranými typmi predajní - supermarket, drogéria, obuv, bistro, kaviareň...**

Zabúda sa na ľudí, ktorí si chcú vybaviť domácnosť alebo kuchyňu, či na kutilov a domácich majstrov. A práve pre nich je určená predajňa HOMY.

HOMY je úplne nový koncept, ktorý pre svojich zákazníkov prináša spoločnosť Kinekus.

Od marketov Kinekus sa odlišuje veľkosťou, plánovaným umiestnením a aj zmeneným dizajnom.

Prvá predajňa HOMY, je v súčasnosti v budove distribučného centra Kinekus na Rosinskej ceste v Žiline. Sortiment tovarov v predajni sa z časti prekrýva aj so sortimentom Kinekusu, no v predajni HOMY nájdete aj položky, ktoré by ste v Kinekuse hľadali zbytočne. Ide najmä o dizajnové tovary a čerstvé sezónne novinky.

Autorom dizajnového návrhu interiéru predajne je Branislav Mikitka zo spoločnosti De-

sign-Factory. Táto spoločnosť, ktorá vznikla v roku 1992, má v portfóliu úspešné realizácie interiérových prvkov pre značky ako Sony, Whirlpool či Microsoft.

Dizajn predajne je navrhnutý vo farbách sortimentu, čiže červenej - vykurovanie, zelenej - záhrada, žltej - domácnosť a modrej - náradie. Naznačuje sa tým, že tak ako v Kinekuse, tak aj v HOMY nájdú zákazníci položky zo všetkých štyroch oblastí sortimentu.

Tešíme sa, že budeme vedieť byť nablízku ľuďom v čoraz viac mestách. <

# KINEKUS V ŠUMPERKU

*Keď začiatok nemusí byť ťažký*



*Ak budete prechádzať Šumperkom, konkrétne Žerotínovou ulicou, nájdete tam novinku. Novootvorenú predajňu Kinekus. Celkovo sa jedná už o siedmu franchisingovú predajňu našej značky. Avšak jej prvenstvom je to, že je to prvá predajňa v zahraničí. Predajňa je výsledkom snahy spoločnosti ďalej rásť a rozvíjať sa všade tam, kde sú vytvorené vhodné podmienky.*

Slávnostné otvorenie predajne v Šumperku sa uskutočnilo 26. mája. S otvorením a rozbehom tu pomáhali kolegovia zo žilinskej, ružomerskej a trenčianskej predajne, za čo im patrí veľká vďaka. Okrem franchisanta pána Romana Mazáka sa za spoločnosť Kinekus zúčastnili riaditeľ Ing. Štefan Súkeník, marketingový manažér Mgr. Martin Šujan a manažér franchisingovej siete Karol Klacko. Prví zákazníci si vypočuli príhovory pánov Súkeníka a Mazáka, nasledovalo prestrihnutie pásky a mohlo sa nakupovať.

Otváracie hodiny novej predajne v Šumperku sú od pondelka do soboty medzi siedmou až devätnástou hodinou a v nedeľu medzi ôsmou a osemnástou.

Priaznivci, obchodní partneri a zákazníci Kinekusu vedia, že okrem vlastných predajní a dodávky tovaru ponúka spoločnosť aj možnosť spolupráce cez franchising. Je to ucelený program, ktorý na základe skúseností spoločnosti vedie začínajúceho podnikateľa cez začiatok až po rozvinutý obchod. Niektorí môžu namietkať, že sa jedná o obmedzenie slobody podnikateľa. Iste, dá sa to brať aj tak. Ale podobne každého z nás obmedzujú dopravné predpisy. Tiež sa jedná o súbor inštrukcií. Súbor toho, čo je overené, čím sa riadia všetci, ktorí chcú bezpečne dôjsť do cieľa. A pritom neohroziť seba, svojich blízkych a aj tých, ktorých stretnú cestou.

**FRANCHISING** je spôsob podnikania, pri ktorom sa využíva silná a zabehnutá značka a jej know-how na rozbehnutie lokálneho podniku. Úspešnosť takéhoto podniku, vytvoreného podľa overeného konceptu je niekoľkonásobne vyššia, práve pre využitie skúseností a zabehnutých postupov. Príkladom je napr. svetoznáma sieť McDonald's, alebo Kinekus. :-)

Do franchisingového programu spoločnosti Kinekus sa môže zapojiť každý, kto spĺňa stanovené podmienky. Tie sa týkajú napríklad vhodnosti lokality, parkoviska či bezbariérového vstupu, ale aj množstva ďalších faktorov.

Kinekus poskytuje začínajúcemu podnikateľovi aj ďalšie podporné služby, napríklad zaškolenie zamestnancov, naskladnenie tovaru, spoločný dizajn predajní, marketingovú podporu či prevádzkovú príručku. ◀



SLÁVNOSTNÉ PRESTRIHNUTIE PÁSKY



HURÁ NAKUPOVAŤ



O DETI BOLO POSTARANÉ

# Do práce na bicykli

**TÍM KINEKUS-VEĽKOOBCHOD NAJAZDIL 416 KM**

*Piaty ročník súťaže (a zároveň národnej kampane "Do práce na bicykli") bol opäť väčší a úspešnejší ako ten predchádzajúci. Súťaž vyhlásilo Ministerstvo dopravy a výstavby SR a od 1. marca sa mohli firmy, samosprávy, ale aj tímy a jednotlivci registrovať na stránke [www.dopracenabicykli.eu](http://www.dopracenabicykli.eu)*

V čase písania tohto textu bolo podľa oficiálnych údajov stránky prihlásených **11 061 účastníkov** a **81 samospráv**. Do iniciatívy sa zapojilo aj **1349 firiem** a celkovo **3 332 tímov**. Všetci zúčastnení najazdili spolu **1 276 810,62 km**, čo ušetrilo **373 934,10 kg emisií CO2**.

Čo sa týka zapojených spoločností, zvíťazila Železničná spoločnosť Slovensko so 76 tímami a 262 zapojenými cyklistami. Či je to dobrá alebo zlá správa pre cestujúcich vlakmi sa nám do uzávierky nepodarilo zistiť. :-)

Do súťaže sa mohli prihlasovať dvoj až štvorčlenné tímy. Za spoločnosť **KinekusVO** sa do súťaže zapojili traja zamestnanci - **Alena Valicová, Marián Galis a Juraj Chaban**. I keď počasie tento rok najmä na začiatku mesiaca neprialo tomuto spôsobu dopravy, najazdili za mesiac máj celkovo **416 km**, pričom

uskutočnili celkom **98 jazd** do a z práce. Tieto kilometre značia ušetrených **104 kg CO2**. Samozrejme, jazdiť na bicykli jeden mesiac v roku nie je úmyslom kampane. Cieľom je, aby sa podľa možností využívali ekologické spôsoby dopravy do práce aj v ostatných mesiacoch roka. A navyše - lepšie životné prostredie pre všetkých je len jedným z cieľov kampane. Druhým je robiť niečo pre svoje zdravie.

Do práce na bicykli je iniciatíva, ktorú vyhlaňuje ministerstvo, ale dušou, koordinátorom a garantom je Občianska cykloiniciatíva Banská Bystrica. Súťaž je spojením a prienikom viacerých snáh. V prvom rade chce ľudí naučiť, že na krátke vzdialenosti v meste nie je potrebné sadieť do auta a stačí aj bicykel. Chce to dosiahnuť "hravou" formou, s pomocou tímov, zamestnávateľov a aj zapojených samospráv.



**ODMENA PRE NAJAKTÍVNEJŠIEHO ÚČASTNÍKA Z TÍMU KINEKUS VO**

Novinkou v tomto ročníku je aj nový spôsob zaznamenávania jazd pomocou mobilnej aplikácie. Je to zaujímavé tak pre samotného účastníka, ale aj pre samosprávy. Tie totiž z dát o trasách dokážu vyčítať najčastejšie trasy presunov a dokážu tak prispôbovať svoje plány na rozvoj dopravnej infraštruktúry - či už tej cyklistickej, alebo "obyčajnej" automobilovej. Samozrejme, dát ešte nie je dosť, aby sa z nich dali robiť záväzné výstupy, ale čo sa nepodarilo tento rok, môže sa podať v budúcnosti. Pekné čísla rastu súťaže medzi jednotlivými ročníkmi naznačujú, že táto súťaž sa stáva "virálnou". <

# Pohodové leto

## užite si ho po svojom



**GRIL NA KOLIESKACH**  
53x27 cm, výška 83 cm  
12600003

**34<sup>90</sup>**



**11<sup>99</sup>**

**CHLADIACI BOX**  
plastový, s rúčkou  
na prenesenie,  
objem 25 l,  
šírka 38 cm,  
hĺbka 22 cm,  
výška 41 cm  
8807083



Skvelý set pre zdravší život

**59,-**

### ODŠŤAVOVAČ A SMOOTHIE MIXÉR

elektrický, výkon 350W, dvojestupňová regulácia rýchlosti,  
objem nádoby: 1,5 l, Kvalita a bezpečnosť - protišmykové  
nožičky, sito z nerezovej ocele, bezpečnostná poistka  
32489941



**NÁDOBA S KOHÚTIKOM**  
sklenená, objem 3,9 l  
64301743

**6<sup>90</sup>**

**POHÁR S VIEČKOM,  
UCHOM A SLAMKOU**  
sklenený  
64301593

**1<sup>39</sup>**



### LEHÁTKO IVICA

polyratan, 210x76 cm, vrátane podušiek,  
kolieska pre ľahšiu manipuláciu, polohovateľné  
232104

**159,-**

**KINEKUS®**

ŽILINA • TREŇCÍN • BRATISLAVA • RUŽOMBEROK  
PRIEVIDZA • MARTÍN • PÚCHOV • KOŠICE • POPRAD • PREŠOV  
ŠUMPERK

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

Uvedené ceny sú konečné vrátane 20% DPH a platia do vypredania skladových zásob. Dostupnosť tovaru u jednotlivých predajcov môže byť na objednávku. Použité obrázky môžu mať ilustračný charakter. Za tlačové chyby predajca nezodpovedá. Skrátené ceny sú bežné ceny u iných predajcov. Aktuálne ceny na predajniach alebo na [www.kinekus.sk](http://www.kinekus.sk).

# 17 CHÝB PRI PESTOVANÍ ZELENINY



Tentokrát sme sa rozhodli obrátiť dobré rady hore koncom a ponúkame zoznam najčastejších chýb, ktoré robia pestovatelia zeleniny. Určite nie je úplný, ale snažili sme sa vybrať len tie najčastejšie. Dúfame, že sa v nich naši čitatelia nenájdu. Ak predsa, dúfame, že tento text bude pre nich poučný a odpovie im na otázku "Prečo...?"

## PREDPESTOVANIE

### 1. ZLE OD KOREŇA

Či už si pôdu na predpestovanie zeleniny pripravíte sami, alebo sa spoľahnete na kúpený substrát, je to vždy lepšia voľba ako obyčajná záhradná zemina. Tá nijako nemôže so substrátom súperiť, čo sa týka zloženia a obsahu živín, aj keď pochádza zo starostlivo obhospodarovanej záhrady. A nie všetky semenka sú rovnako klíčivé. Je jedno, či používate odložené z vlastnej minuloročnej úrody alebo nakupujete, urobte radšej skúšku klíčivosti na malej vzorke. Určite sa neoplatí nakupovať osivo na päť rokov dopredu. Ani keď je práve v akcii.

### 2. SVETLO

Predpestované rastlinky musia mať dostatok svetla. Inak sa budú "ťahat" hore ako liany a aj budú také tenké a neduživé. Stôl preto nemusí byť najlepší nápad. Omnoho lepší je parapet.

Ani ten nepomôže, ak rastlinky nasadíte príliš nahusto. Vznikne takmer rovnaký lianový efekt.

## PESTOVANIE

### 3. MRAZY

Ak vyčkáte, nič nezmeškáte - a ani vaša zelenina. Naopak, vysadenie teplomilných rastlín pred jarnými mrazíkmi môže spôsobiť, že budete jedného rána bez uhoriek či paradajok. Týždňovú stratu rastliny v pohode doženú, vymrznutie je nevratné.

### 4. SUCHO POD POVRCHOM

Aj keď každý deň spíchne, neznamená to, že pôda nie je vysušená. Najmä v tohtoročnom počasí, keď horúčavy vysušali krajinu už od apríla. Nie je preto odveci urobiť niekedy "mikrosundu", čiže zakopnúť do zeme a zistiť, či pod vlhkým povrchom nie je suché jadro.



Prípadne investovať do pôdneho merača vlhkosti. A v prípade slabého dažďa ho využiť a polievať hneď po ňom. Postará sa nám o zvlhčenie pôdy a ušetríme vodu.

### 5. KROPENIE

Polievanie je väčšie umenie, ako by neznalý človek čakal. Ak je vonku horúčava, ešte to neznamená, že treba každý deň po trochu kropiť. Vzniká tým problém s rastom koreňov smerom k povrchu pôdy. Korene totiž hľadajú vodu a rastú smerom k nej. Zálievka, ktorá nenavlhčí spodné vrstvy pôdy je preto kontraproduktívna. Vytvára totiž stále väčšiu závislosť rastlín na stálom polievaní.

### 6. NÁHLA ZÁLIEVKA PO "OBDOBÍ SUCHA"

Ak aj polievame menej často a výdatnejšie, je treba dávať pozor, aby sme obdobia bez vody nenatiahli až príliš.

Sucho poškodzuje celé rastliny a náhla zálievka veľkým objemom dokáže "roztrhať" viaceré plody, napríklad rajčiaky.

Základom je pravidelnosť.

### 7. ROVNAKÁ PLODINA STÁLE NA TOM ISTOM MIESTE

Každá rastlina má špecifické nároky na živiny. Niektorých potrebuje viac, iných menej. Pri



opakovanom vysádzaní rovnakej plodiny na to isté miesto dochádza k "vyčerpaniu pôdy" a úroda bude stále menšia. Je preto vhodné vytvoriť si systém na striedanie plodín po troch či štyroch rokoch. Učebnicovým príkladom je cibuľa. Ak sa pestuje stále na tom istom mieste, veľmi zle znáša uskladnenie. Straty tvoria až tretinu. Ak však jej miesto budete obmieňať, tieto straty výrazne klesnú.

## 8. VYČERPANÁ PÔDA

Striedanie plodín nestačí na dobrú úrodu. Pôde treba dopriať aj hnojenie. Či už maštalným hnojom, kompostom, alebo umelými hnojivami. Všetko závisí od pestovaných plodín, stanovišťa, pôdy a ďalších faktorov. Hnojenie aspoň raz za štyri roky je však minimum.

## 9. PREHNANÉ HNOJENIE

Rastliny potrebujú pre svoj rast dusík! Tak znie poučka. Ale ak to preženiete, dopracujete sa k obrovským rastlinám, ktoré budú mať málo kvetov a plodov. Okrem toho začnú pri nesprávnom pomere dusíka a vápnika hniť špičky plodov rajčín aj papriek. A plody s prebytkom dusíka sa pokazia omnoho skôr aj pri zimnom uskladnení... Takže tak.

## 10. NEDOSTATOK PRIESTORU

Tak ako u priesad, aj u dospelých rastlín (a aj ľudí) platí, že pre svoj rozvoj potrebujú priestor. Radšej 10 cm navyiac, ako by si mali navzájom konkurovať v boji o svetlo, vodu a živiny. Budete mať veľa rastlín na malom priestore, ale malú úrodu.

## 11. VŠETKO NA JEDNOM MIESTE

Nesnažte sa ani všetku zeleninu natlačiť do jedného fóliovníka. Rajčiny síce potrebujú teplo, ale vysoká vlhkosť im škodí (pleseň). Uhorky zasa potrebujú viac vlhkosti. Nemôžete uľahodiť všetkým! :-)



## 12. VLAHA NA LISTOCH

Iste, rastlinky sa radi osviežia. Ale ak im chcete dopriať skutočné osvieženie, polievajte ich len pri zamračenej oblohe, prípadne večer. Okrem iného preto, že kvapôčky vody pôsobia ako šošovky a pália rastlinu. Ani hnojivo na listoch nie je v horúčave to najlepšie, čo pre zeleninu môžete urobiť.



## 13. HORÚČAVA ŠKODÍ

"Zrolované" listy rajčín sú znakom privyskej teploty. Správne poliaty rajčiak síce potrebuje teplo, ale "hic" na slnku a nízka vlhkosť - čiže púštna klíma - mu nerobia dobre. Otvorte skleník dokorán a ak nepomáha, vymyslite, ako skleník zatienite. V prípade, že vaše rastlinky prerástli malý fóliovník, môžete z neho zložiť fóliu úplne. Rovnaká pomoc platí pri opadávaní kvetov a plodov papriky a uhorkiek.

## 14. TAKTO TO ROBILA STARÁ MAMA...

Je častý argument pestovateľov a najmä pestovateľiek. Skrýva v sebe logicko-emocionálnu pascu. Skutočne môže byť postup starých skúsených pestovateľov dobrý, resp. bol dobrý v ich časoch. V dnešných časoch ale existuje z každej zeleniny desiatka, či celé desiatky odrôd, ktoré naši starí rodičia nepoznali a preto treba prispôsobiť naše pestovateľské postupy.

## ZBER A SKLADOVANIE

### 15. VYČKÁVANIE DO POSLEDNEJ CHVÍLE

Ešte týždeň, ešte jeden... Až jednej noci kapusta zamrzne, zemiaky pod šopou tiež... Viaceré plodiny sú citlivé na mráz, takže napr. cibuľa zhnije a zemiaky zosladnú.

### 16. OVOCIE A ZELENINA SPOLU

Jedno aj druhé potrebuje tmú a približne rovnakú vlhkosť. Tak čo sa môže pokaziť? Nie je to dobrý nápad. Ovocie uvoľňuje etylén, čo skraca skladovateľnosť zeleniny. A ani najlepšie zemiaky nepridajú svojou arómou na chuť jablkám :-)

### 17. VŠAK TO NEJAKO PREŽIJE...

A možno nie. Cesnak pri teplote 2°C a vysokej vlhkosti začína klíčiť (mrkva tiež klíči pri rovnakej teplote, ale na úspešné skladovanie vyžaduje takmer stopercentnú vlhkosť), cibuľa má tiež rada teploty okolo nuly (ale ak je skladovaná v mraze, nie je to pre ňu dobré). Zemiak, ktorý je skladovaný na svetle je zelený - obsahuje zelený chlorofyl a čo je horšie, aj "neviditeľný" a jedovatý solamín. Ak ste mali po zjedení zemiakov hnačku, zvracanie, alebo vám len bolo "plano" tak to mohlo byť presne ono.

Pozornosť treba venovať nie len skladovaným plodom, ale aj okoliu. Steny pivnice a police sú po zime plné spór a živých plesní. A s každou zimou sa zamorenie zhoršuje. Aj obyčajná horúca voda dokáže urobiť divy. Ak ešte steny vymaľujete vápnom, prípadne nastriekate roztokom Sava, výrazne znížite straty pri skladovaní v budúcom roku. ◀



# Ako skladovali potraviny naše staré matere?

*Výroba mnohých tradičných špecialít slovenskej kuchyne nie je ničím iným, ako skladovaním potraviny bez nutnosti stálego chladenia. Z mäsa stačí vyrobiť klobásky a zaúdiť ich a hneď sa môže takto upravené mäso skladovať aj pri plusových teplotách. Rovnaké je to aj so syrom. Ten ani netreba údiť - ale zasa oštiepok je oštiepok... Tuky a najmä bielkoviny z mlieka sú v ňom uložené na horšie časy - niekedy čím dlhšie, tým lahodnejšie nakoniec chutia.*

*V oboch prípadoch sa jedná o uskladnenie pomocou solenia, sušenia a údenia. Nie sú to však jediné spôsoby.*

Pred objavom chladničky ľudia namáhali svoje sivé bunky a výsledkom je niekoľko zaujímavých konzervačných postupov, ktoré sú už takmer zabudnuté. My sa ich však pokúsime predstaviť.

## OCHRANNÁ ATMOSFÉRA

Zabudnite na mäso z obchodných reťazcov, balené do obalov s vysokou koncentráciou kyslíka. Ten z mäsa urobí vizuálnu dobrotu, poškodí však jeho štruktúru a chuť.

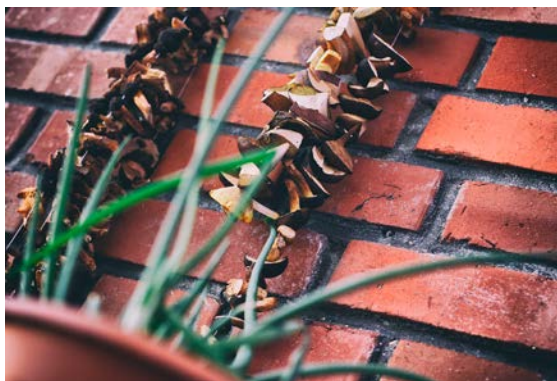
Iný, lepší prípad ochrannej atmosféry je pivnica. Taká obyčajná zemiaková jama chráni krumpľe svojou klímou aj pred mrazom a vysušením. Ideálne je, ak vlhkosť presahuje 80% a teplota je v rozmedzí 4- až 10 °C. Pri zemiakoch nesmieme zabudnúť na zatmenenie!

Ovocie si vyžaduje nižšie teploty, zvyčajne medzi 0 až 5 °C.

Okrem toho rastliny prirodzene produkujú oxid uhličitý. Tento plyn sám o sebe nie je inertný, takže rastliny nechráni ako keby boli "naložené" v skutočnej ochrannej atmosfére, ale

má niektoré vlastnosti, ktoré k ochrane uloženého ovocia, zeleniny či obilia prispievajú. V prvom rade je ťažší ako vzduch a dokonca aj kyslík. Ak je teda v nevetranom priestore dostatok uskladnených rastlinných plodov, môžu sa takto chrániť pred škodcami. Tie sa jednoducho otrávia. Pre človeka táto koncentrácia zvyčajne nie je škodlivá - pozor si treba dávať napr. vo vínnych pivniciach pri kvasení - to je však už iný prípad.

Hroble, jamy či pivnice pomocou stabilizovanej vlhkosti, teploty a ochrannej atmosféry dokážu chrániť úrodu až do tej ďalšej. Nepotrebnú stály prísun energie, sú ekologické, ekonomické, stabilné a dedičné.



## SUŠENIE

Donedávna sa u nás sušili len bylinky a huby. V poslednom čase sa vraciame k sušeniu ďalších plodín. Zámerne píšeme "vraciame", pretože sušiarne boli kedysi bežnou výbavou hospodárskych dvorov.

Sušenie je praktickým a lacným spôsobom konzervácie.

Áno, nič nie je jednoduchšie, ako nechať potraviny vysušiť a tým ju zbaviť podielu vody, ktorá je živnou pôdou pre baktérie a plesne. Okrem toho sa sušením zvyšuje v ovocí relatívny podiel cukru, ktorý je prirodzeným antibiotikom. Táto výhoda má aj svoju nevýhodu



# DOMÁCA VEGETA S LIGURČEKOM



## INGREDIENCIE:

- 1 kg mrkvy
- 1 kg petržľenu
- 500 gramov kalerábu
- 500 gramov cibule
- 300 gramov zeleru
- 1 ks väčší pór
- 2 ks červené papriky
- 1 zväzok petržľenovej vňate
- 1 zväzok zelerovej vňate
- 1 hrst ligurčeka lekárskeho  
(poznáme aj po názvom "maggi korenie")

Zeleninové prísady očistíme, umyjeme, necháme oschnúť a potom postrúhame a sušíme v trúbe, či na radiátore. Občas premiešame. Do 8 hodín by mala byť zelenina pripravená.

Zvlášť sušíme zeleninové vňate.

Po vysušení všetko zmiešame a premelieme na mlynčeku.

Recept môžeme vylepšiť podľa chuti soľou a ďalšími prísadami - sušeným cesnakom, bazalkou či hubami. Milovníci pikantnej kuchyne môžu pridať aj čili.

- hmotnosť ovocia klesá, zhusťuje sa však podiel zložky, ktorá nesie jeho energetické zásoby. Preto nie je dobré jesť v období diéty sušené ovocie. A už vôbec nie to z obchodu - to okrem vlastného cukru obsahuje aj cukor pridaný na zlepšenie chuti.

Sušiť sa môžu aj niektoré druhy zeleniny, z ktorej sa zároveň dá jednoducho vyrobiť domáca bezglutamanová vegeta.

Aj paradajky pripravené na skladovanie sušením si získavajú stále väčšiu obľubu. Stačí ich umyť, nakrájať na krúžky či štvrtky a 5-6 dní sušiť na plechu na slnku. Pozor však na ich schopnosť opäť viazať vodu (aj zo vzduchu). Treba ich preto skladovať v hermetickom obale.

Sušenie je prirodzený spôsob konzervácie, ktorý si v ideálnom prípade vyžaduje len slnečnú energiu, prípadne zvyškovú energiu z

iných tepelných zdrojov. Je však možné siahnuť aj po elektrickej sušičke ovocia.

## SKLADOVANIE VAJÍČOK

Existuje niekoľko spôsobov uloženia vajíčok, ktoré predĺžia ich čerstvosť až na rok, prípadne i dlhšie. Najjednoduchšie je vajíčka rozbiť a potom žĺtky a bielky zmraziť.

Ak chcete recept bez mrazničky, skúste vodné sklo (kremičitan sodný). Dá sa kúpiť takmer v každej drogérii. Zriedi sa podľa návodu a vajíčka sa do neho naskladajú špicatou stranou nadol. Záruka jeden rok. :-)

Ak sú vám bližšie stavebniny ako drogéria, skúste vajíčka ukladať do vápennej vody. Budete potrebovať hasené vápno (hydroxid vápenatý), päťlitrový pohár a vodu. Recept je jednoduchý:

30 deka vápna rozmiešajte na hustú kašu a vyplňte ňou dno pohára asi do výšky 3cm. Potom celý pohár vyplňte vajíčkami (opäť špičkou nadol) a dolejte vodu.

V oboch prípadoch skladujte vajíčka v chlade a tme. Do vápennej vody treba občas vodu doplniť, takže ak nalejete na začiatku trochu viac vody, nič sa nestane.

Princípom oboch receptov je upchatie pórov vajíčka. Z vajíčka sa potom neodparuje voda a ono neusychá. Preto sa na ukladanie používajú čo najčerstvejšie vajíčka. Zároveň nesmú mať žiadnu inú vadu, ako dierku či prasklinu.

## ZAVÁRANIE BEZ CUKRU

Tento spôsob zavárania si získava čoraz väčšiu obľubu. Je takto možné vyrobiť prírodné džemy (pridáva sa len štipka soli) ale aj za-



váraniny, ktoré nie sú zalievané rafinovaným cukrom z obchodu, ale prírodnou vylisovanou ovocnou šťavou. Samozrejme, jej príprava je náročnejšia na čas, ale výsledok je čisto prírodný produkt, ktorý zvyrazňuje chuť ovocia a nevytvára závislosť na cukre.

Samozrejme, je možné vytvoriť aj kombinácie rôznych druhov ovocia a štiav.

## BLANŠÍROVANIE

Alebo aj predváranie je špeciálny spôsob zavárania. Zavárané ovocie sa pri ňom najskôr po malých dávkach na site na krátky čas (do 5 minút) ponorí do vriaceho nálevu. Idea tohto spôsobu je prudké zohriatie celého objemu plodu aspoň na 70 °C a rýchle rozloženie enzýmov v ovocí. Po tomto predvarení sa ovocie čo najrýchlejšie vloží do zaváracích pohárov a normálne zavarí v náleve.

## ZATVÁRANIE

Je zaujímavým moderným experimentom, ktorý ale môže dopadnúť všelijako. Jednak treba dodržať čo najvyššiu hygienu, jednak sa treba u ovocia trafiť čo najpresnejšie do obdobia zberovej zrelosti. Zozbierané ovocie sa len nasype do pohára a odloží do chladnej a tmavej miestnosti. Keďže sa nič nezavára a tepelne neupravuje, výsledkom často môže byť síce uložené, ale fermentované (vykvasené) ovocie. ◀

# ORIENTAČNÉ ČASY SUŠENIA (v sušičke či rúre)

### Huby

10 až 18 hodín pri 40-50 °C

### Jablká a jadroviny všeobecne

12-18 hodín pri 50 °C

### Slivky

12-36 hodín pri 50 °C

### Paprika

8 až 16 hodín pri 50 °C

### Koreňová zelenina

4 až 8 hodín pri 50 °C

Samozrejme, plodiny je možné sušiť aj prirodzeným schnutím, tu už časy nie sú v hodinách, ale v dňoch a týždňoch.

# Nocovanie POD ŠIRÁKOM

*Chceli ste sa niekedy len tak vybrať do lesa? Ne-  
liezť na žiadny kopec, ani nechodiť magistrálou.  
Len sa utáboriť, založiť si oheň, počúvať zvuky  
lesa a rozmyšľať o tom, či je ten vesmír nad hla-  
vou naozaj nekonečný? Alebo nechcete filozof-  
ovať, iba vypnúť a možno pozorovať život v prí-  
rode? Chceli by ste to skúsiť, ale nevíete ako na  
to? Skúste to s nami.*

Hoci sme krajina lesov, len málo ľudí zvykne v lesoch aj prenocovať. Jednak sme zároveň krajinou husto zaľudnenou a málokedy je do najbližšej dediny ďalej ako dve hodinky chôdze, jednak je u nás prenocovanie mimo civilizovanej postele považované za čosi vhodné len pre človeka najnižšieho spoločenského postavenia. V minulosti skutočne prenocovali v lesoch (aj to v kolibách) vždy len tí, ktorých viazali bačovské či drevorubačské povinnosti.

Trochu inak sú na tom naši západní susedia, od ktorých sa na Slovensko dostal napríklad tramping. U našich predkov českí trampí vzbudzovali skutočné a nefalšované pohoršenie. Veď ktorý slušný človek trávi víkend kdesi v lese pri ohníčku?

Trochu lepší postoj majú Slováci k skautingu. Predsa len - to už zaviedlo do táborenia na divoko istý poriadok. A to máme radi. Ibaže skautský poriadok zašiel azda trochu príďaleko a zakladateľ podobného, ibaže voľnejšieho hnutia - woodkraftu (známe aj ako Liga lesnej múdrosti) Ernest Thompson Seton sa vyjadril, že skauting vychováva vojakov.

## JE TREBA MALÝ STAN?

Dnes tieto staré zábrany padajú, stavajú sa však nové. Keď sa človek zastaví v športovom obchode a prezrie si výbavu na dlhšiu turistiku, nadobudne dojem, že jednoduchšie ako stará dobrá stanovačka by bolo vypraviť sa na Mesiac. Všetkého je veľa, je treba vybrať si... A to vytvára nepriamo dojem, že prežiť v lese je veda. Nie že by prežitie v lese bolo len tak - pobyť v prírode je romantický, pokiaľ je pekné počasie. Ak sa však niečo pokazí, príroda urobí všetko, aby z vás rýchlo vyrobila humus.

## „SKÚSTE ZAČAŤ TÁBORIŤ NA ZÁHRADE, ALEBO NA LÚKE ZA DOMOM“

Obuv, oblečenie, stan, filter na vodu, potreby na kempovanie... Človek by odišiel s príviesnym vozíkom, keby mal zobrať všetko, čo mu predavači ponúknu. Ale je to naozaj treba? Nemyslím si. Pokiaľ sa postaráte o základné životné potreby - čiže vodu, jedlo a teplo, všetko ostatné bude luxus navyše.

## OBUV

Nemám nič proti Vibram Fivefingers (špeciálna obuv s oddelenými prstami), sám som bol jeden z prvých, ktorí o nich na Slovensku vedeli, ale do lesa naozaj nie sú nevyhnutné. Rovnako ani turistické či poľovnícke topánky za 200 eur (pár). Baganče z obchodu s pracovnými pomôckami pre začiatok úplne stačia. Prípadne americké tenisky (konversky) z Číny.

## AKO ZAČAŤ?

Venujte čas teoretickej príprave. Naučte sa základy orientácie, meteorológie a prvej pomoci. Vyhnite sa TV programom, ktorých dobré rady vás privedú do márnice. Ako ich rozoznáte? Vystupuje v nich človek menom Bear Grylls... Skúste začať táboriť na záhrade, alebo na lúke za domom. Vyskúšate si, aké je to spať pod širákom a v prípade núdze (vystraší vás ježko) sa môžete rýchlo stiahnuť do bezpečia domova. Zvieratá celkovo nie sú problém, ak práve netáboríte v teritóriu kontajnerového medveďa. Ten nebude rozlišovať medzi smetiakom a vašim batohom. Pozitívne nech znie, že na Slovensku ešte nedošlo k tzv. predačnému útoku medveďa - čiže medveď ešte nikoho nezozral - úrazy po náhodnom stretnutí sú však každoročné.

Oheň v lese je samostatná kapitola. Oficiálne sa smie zakladať len na miestach mimo lesného porastu, prípadne turistických táboriskách. Takže si dávajte pozor... :-)

Ak berieme na stanovačku viacerých, treba poznať zdravotný stav. Môžu sa vyskytnúť

neočakávané prípady alergie, prípadne úrazy. Preto je dobré mať so sebou lekárničku alebo aspoň obväz vždy, keď idete do lesa so sekerou.

A ak idete spať pod širák s deťmi, buďte dvojnásobne opatrní. Nože, sekery, oheň - to všetko rozbieha detskú fantáziu niekedy až príliš. Aj tu platí, že najlepšie je vybudovať si skúšobné táborisko blízko domu.

## „STAN JE DOBRÝ. ALE ROVNAKO DOBRE SA DÁ VYSPAŤ AJ BEZ NEHO“

### ODEV

Rovnaká story. Termoprádlo, aktívny a neviem aký materiál, windstoppers a Gore-tex, membrány a ponožky z pravej merino-vlny... Naozaj to budete potrebovať? Nestačia na začiatok aj maskáče z vojenského výpredaja a staré tričko? Ak niečo odporúčam, tak je to dobrý ľahký klobúčik na leto. Samozrejme, z výpredaja britskej alebo nemeckej armády. :-)

### STAN

Stan je dobrý. Ale rovnako dobre sa dá vyspať aj bez neho (ak sa v daždi nájde dostatočne veľký dub). Čo nie je nevyhnutné, to len za-

berá miesto v ruksaku. Mŕtva váha. Dôležitejší ako stan je dobrý spacák. Opäť treba dávať pozor a nekupovať zbytočnosti. Na Slovensku je málo miest, kde je v lete - 20 °C. Čiže ľahký spacák do plusových teplôt stačí. Ak sa ochladí, založíte si oheň.

### VODA

Nie sme v Indii alebo v Afrike, aby sme potrebovali filter či tabletky na čistenie vody. Tečúca voda z horského potoka zvyčajne spĺňa hygienické normy. A ak sme na mieste, kde ho fakt treba, tak isto bude v okolí aj dom, kde nám čistú vodu načapujú, prípadne obchod, v ktorom ju kúpime.

A netreba ani ultramodernú titánovú termosku. Plastová fľaša na vodu splní rovnaký účel a dá sa postláčať a zložiť, aby nezaberala zbytočne miesto.

## „LAHŠIE SA SEKEROU KRÁJA SLANINA AKO ŠVAJČIARSKYM NOŽÍKOM SEKÁ DREVO“

### OHEŇ

Každý správny Indián vie založiť oheň trením dvoch drievok, Praslovan kresaním kremeňa o ocielku a moderný vojak škrabaním magnéziového kresadla o nôž. McGiver zasa dokáže z ľadu vyrobiť šošovku a potom pomocou šošovky a Slnka zapáliť chumáč trávy... Super. Ibaže čo robiť, keď v našich letných lesoch nie je ľad bežne dostupný a navyše je už druhý deň zamračené? Odpoveď je v každých potravinách pri pokladni (nie nejdeme zapalovať oheň pomocou fľaštičiek alkoholu). Malé benzínové zapalovače sa predá-

vajú naozaj všade. Sú vode a chladuvzdorné a aj keď budete nosiť pre istotu dva, nezaberú veľa miesta. Keď budete mať dobrú náladu a žalúdok plný chrumkavej špekáčky, môžete si pri ohni (zapálenom obyčajným zapalovačom) vykresiť oheň niektorým z vyššie spomenutých spôsobov. Zábava to bude na celý večer...

### MALÝ NÔŽ PÝTA VIAC

Vlastniť nôž je sen každého chlapca. Nemenovaný náčelník lesoochranského združenia ich na požiadanie vytiahne aspoň päť a to aj keď je v kaviarni :-)

Opäť sa netreba nechať nabaláčať reklamou. Švédska oceľ je dobrá, aj švajčiarsky nožík nie je na zahodenie. Ale keď pôjde naozaj do tuhého, ľahšie sa sekerkou krája slanina ako švajčiarskym nožíkom seká drevo.

### ZACHOVAJTE ZDRAVÝ ROZUM

Chladná hlava je pri pobyte v prírode najdôležitejšia. Ak sa niečo zvrtné, môže to byť k civilizácií či k miestu s mobilným signálom zúfalo ďaleko.

Najdôležitejšie je zachovať si chladnú hlavu za každých okolností. Aj keď Slovensko nie je Aljaška, kde môže byť najbližší sused 120 kilometrov, dôkladne stratí sa dá aj u nás.

Orientácia nie je až tak jednoduchá, ako sa zdá. Pred niekoľkými rokmi sa stratila v susednej dedine staršia pani. Teda, aby sme boli presní - nestratila sa v dedine, ale na hubách v lese za dedinou. Tri dni blúdila po horách, ktoré sa dajú prejsť krížom za štyri hodiny, sú plné lesných ciest a turistických chodníkov.

## „CHLADNÁ HLAVA JE PRI POBYTE V PRÍRODE NAJDÔLEŽITEJŠIA“

Pri svojich výletoch sa snažte o minimalizmus. Ak si neviete tento termín predstaviť v praxi v súvislosti s prežitím v lese, pozrite si napríklad film "Sám v divočine", ktorý vznikol z materiálov, natočených pred pol storočím Dickom Proennekem. Uvidíte, že šikovný človek vystačí v lese s minimom vybavenia a ešte si to aj dokáže užívať. ◀



# Klincujte AKO PROFÍK



**Kto už rozoberal starý krov alebo aspoň paletu vie, že tie obyčajné a lacné spoje, vytvorené klincom a kladivom vedia odolávať mnohým pokusom o rozpojenie. A ako vytvoriť spoje, ktoré sa len tak nerozsypú, si povieme v tomto texte.**

Je radosť dívať sa na tesára, ktorý pribije kliniec jedným alebo dvoma údermi. Okrem celožitovnej praxe mu v tom pomáha aj fyzika. Treba sa naučiť držať kladivo na konci rúčky a udierať rýchlo a isto. Chce to trochu praxe, ale výsledný efekt je... čistá frajerina. :-)

## TEORETICKÁ PRÍPRAVA

Klince. Obyčajné posekané a trochu zlisované kusy drôtu, ktoré vedia spájať. Dosky, hranoly, lišty - čo treba.

Kedysi klince vyrábali kováči kus po kuse a boli pomerne drahé. Každý kus bol originál. Preto sa vo veľkom používali tesárske spoje a drevené klíny. Dnes sa klince vyrábajú a kupujú na kilá. Aj keď z drobnejších prác ich vytlačajú skrutky do dreva, stále sú nevyhnutné tam, kde je potrebné rýchlo pospájať veľký objem dreva - napríklad pri latovaní krovu.

## ZÁKLADNÉ TYPY KLINCOV

### Stavebné

V skratke sa dá povedať, že sa jedná o obyčajný kliniec. Hrot, driek a stredne veľká hlavička. Vyrábajú sa rôzne rozmery od dĺžky 16 do 300 milimetrov.

### Točené

Sú určené na zvlášť pevné spoje a o čosi horšie sa pribíjajú. Pevnosť výsledného spoja za to však stojí.

### Kolárske

Ako názov napovedá, používali sa kedysi pri výrobe drevených kolies. Od obyčajných klincovcov sa odlišujú úzkou hlavičkou. Používajú sa na miestach, kde majú hlavičky zostať čo najviac skryté. Napríklad pri montáži tradičných drevených podláh.

### Lepenkové

Ak naopak potrebujete niečo dobre upevniť pomocou širokej hlavičky (napríklad lepenku na strechu), sú tu lepenkáce. Ako jedny z mála

sa vyrábajú aj z hliníka - aby lepšie odolávali poveternostným vplyvom.

### U-klince

Alebo aj telegrafické svorky. Ako napovedá názov, sú to klince v tvare písmena "U", používané pôvodne na uchytenie telegrafných vedení na stĺpy. Aj dnes sa s nimi dajú upevňovať rôzne lanká, prípadne pletivo. Takýto úchyt vyzerá podstatne elegantnejšie ako ohnutý stavebný kliniec.

### Trsteniaky

Alebo aj rákosníky. Majú tvar písmena "L" a slúžia na uchytenie trstinových rohoží na steny a stropy pred omietaním. V súčasnosti sa používajú skôr na vešanie obrazov, ale s oživením tradičných stavebných technológií prichádza renesancia ich pôvodného použitia.

### Špeciálne typy

Čím sa pripevní podkova na konské kopyto? Správne. Špeciálnym typom klincovcov. Ďalšie typy sa používajú napríklad v čaluníctve, na

rámovanie obrazov, či (už veľmi zriedkavo) v obuvníctve.

## ROZMERY

Rozmer klinca určuje jeho hrúbka a celková dĺžka. V tomto poradí. Klinec 6x80 je teda 6 milimetrov hrubý a 80 milimetrov dlhý (vrátane hlavičky).

## KLADIVÁ

A teraz si povedzme niečo o kladivách. Gumeným, medeným, plastovým, ani dreveným (hovoríme o materiále hlavy) kladivom klince nebudeme pribíjať.

Ani veľké "pucky" a kamenárske "palice" nie sú vhodné na pribíjanie klinec.

Núdzovo sa dajú klince pribíjať murárskym kladivom. Či už klasickým (rýnskym) - s úzkym opakom alebo so širokým (berlínske kladivo). Oba typy sa dajú kúpiť v bežnom prevedení s drevenou rúčkou alebo v modernejšom - s kovovou pogumovanou rúčkou.

Veľmi podobné sú pokrývačské a tesárske kladivá. Sú už priamo určené na pribíjanie klinec a dobrý majster pribije s takýmto kladivom klinca jediným úderom. Opak kladiva je prispôsobený na rýchle vytiahnutie klinca. Aj tieto je možné kúpiť s drevenou alebo kovovou rúčkou. Ich hlava je zvyčajne vybavená magnetom na uchytenie klinca.

Najbežnejším typom kladiva je zámočnícke. Predáva sa vo viacerých veľkostiach.

Špeciálne kladivá používajú aj obuvníci, stolári či karosári. Okrem obuvníckych však tiež nie sú určené na pribíjanie klinec.

Moderná doba pozná aj klincovačky, ale tým sa budeme venovať inokedy. Teraz sa pozrieme na použitie kladív.

## PRAX

Klince vždy pribíjame kovovým kladivom. Drevené a gumené (a ďalšie) sú určené na úplne iné účely.

Ak máte pred sebou väčší projekt, bude dobré zaobstarať si tesárske kladivo. Okrem odolnej rúčky má opak vytvarovaný na ťahanie ohnutých klinec a celý jeho tvar je dizajnovaný na čo najrýchlejšie pribíjanie veľkých objemov klinec.

## TECHNIKA

Vždy pribíjajte tenšie k hrubšiemu. Tenšiu dosku k hrubej, hrubú dosku k hranolu.

Čo sa týka potrebnej dĺžky klinca, 1/3 by mala zostať v "hornom" materiáli, 2/3 by mali byť v "podklade".

Ak je materiál ohybný a nie je možnosť položiť ho na pevnú podložku, podložte pod miesto pribíjania aspoň ťažké kladivo a tlačte ním proti smeru úderov. Ak to neurobíte, ohnete klinca, prípadne zlomíte dosku či dokonca kladivo. To je zároveň dôvod, prečo nesmiete kladivom udierať do pružných predmetov. Rúčka, ktorá znesie úder najväčšou silou do betónu sa dokáže zlomiť po prvom údere do pružného kusu ocele.

Kladivo vždy držte za koniec násady. Maximálne tým zvýšite energiu, ktorú je schopné kladivo odovzdať klinca a tým si ušetríte množstvo vlastnej energie. Ak Vám táto technika nejde, trénujte. A skontrolujte aj úderovú plochu kladiva. Ak to už nie je plocha, ale skôr polguľa, je čas kúpiť nové kladivo. ◀



## VYCHYTÁVKY

Malý klinček nemusíte držať medzi prstami. Pomôže pinzeta alebo ešte lepšie kus papiera. Klinček do neho zapichnete a po prvom údere odtrhnete papier. Hotovo!

Ak pribíjate na okraji dosky, je vysoko pravdepodobné, že doska praskne a okraj sa odlomí. Klinec je totiž (ako hovorí už jeho názov) miniatúrny klin a jeho rozširujúci sa hrot štiepa drevo. Preto okraj dosky radšej najskôr predvrtajte na miesach, kde chcete pribíjať klinca a potom klincajte.

Rovnako postupujte, ak pribíjate tvrdé drevo. Prípadne špičku klinca zapichnete do mydla.

Ďalšou fintou, ktorou zabránite klinca v štiepaní dreva je odštipnutie hrotu kliešťami. Prípadne zatupenie hrotu kladivom. Toto opatrenie zároveň pôsobí proti šikmému chodu klinca v dreve.

Ak nemá klinca vyčnievať, použite kolárske klinca, alebo odstrihnite z klinca hlavičku. A do hĺbky dreva klinca zatlačte pomocou iného klinca, prípadne tupého dierovača.

Pevnosť spoja sa zvýši, ak nebudete klinca zatíkať úplne kolmo, ale striedavo pod miernym uhlom. Raz 10 stupňov naľavo, potom zasa napravo.

# Letné OSVIEŽENIE



*Aby nápoj dobre chutil, nezabúdajte na správny výber pohára.  
Máme pre Vás zopár typov, ako sa tešiť a vychutnať si drink v letnom období.*

## DŽBÁN NA VODU

2,5l, číre sklo na horúce a ľadové nápoje



## POHÁRE NA VODU LUNE

225 ml  
sada 6ks  
číre sklo



## POHÁRE NA VODU RING

340 ml  
sada 6ks  
číre sklo

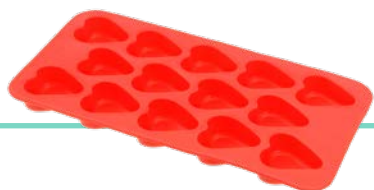


## POHÁRE NA VODU EMPIRE

510 ml  
sada 3ks  
číre sklo



*Nezabudnite si praktický plastový pohár s viečkom a slamkou v objeme 500ml na párty, oslavy, či letné posedenie.*



## FORMY NA ĽAD

silikónové - rôzne tvary ľadu

*V horúchich letných dňoch si nevieme predstaviť ovocný nápoj bez kociek ľadu.*



## PLASTOVÁ FĽAŠA SO SLAMKOU

s objemom 650ml je ideálna na narodeninové a záhradné oslavy. Na fľaške je dekor ovocia, výška 23 cm.



*Hitom leta sú zásobníky na rôzne druhy nápojov. Ponúkame vám jeden z najpredávanejších: Sklenený zásobník na nápoj s kohútikom 4l. Viečko chráni nápoj pred drobným hmyzom a kohútik umožní pohodlné dávkovanie, ktoré deti obľubujú.*





Ombre poznáme ako hru s farbami. Prelínanie sa rôznych tónov na skle očarí svojou jedinečnosťou. Radosť piť z pohára OMBRÉ 300ml, ktorý očaruje farebnosťou.



## PITNÝ REŽIM JE VEĽMI DÔLEŽITÝ A TREBA SA HO NAUČIŤ.

Horúčavy už v týchto dňoch začínajú vrcholiť a preto je dôležité príjem tekutín zvýšiť. V ľudskom tele plní voda množstvo dôležitých funkcií, tvorí viac ako dve tretiny hmotnosti ľudského tela, slúži ako mazivo. Reguluje telesnú teplotu, zabraňuje tak prehrievaniu organizmu.

### DOBRE VEDIET

Pitie vody v správny čas má pozitívne účinky na ľudský organizmus.



**2** POHÁRE

**PO ZOBUDENÍ**

pomáhajú aktivovať vnútorné orgány



**1** POHÁR

**30 MINÚT PRED JEDLOM**

pomáha tráveniu



**1** POHÁR

**PRED KÚPANÍM**

zniži krvný tlak



**1** POHÁR

**PRED SPANÍM**

proti infarktu a mŕtvici



20 KS

### EXTRA HRUBÉ SLAMKY

S kĺbom sú určené pre ovocné a zeleninové smoothie nápoje.



200 KS

### SLAMKA S KĽBOM

ktorá patrí do každého letného drinku.

# ULAHČITE SI ŽIVOT V DIELNI SPRÁVNOU APLIKÁCIOU

Ešte pred desiatimi rokmi potreboval každý kútil knižnicu. Či už vlasnú, alebo preukaz do tej okresnej. Dnes stačí jedno zariadenie, ktoré zvládne funkciu knižnice, kalkulačky, vodováhy a dokonca interiérového štúdia. Sci-fi prišlo k nám.

## PHOTO MEASURES

Ak potrebujete zmerať priestor na nové schodisko a poslať fotku s rozmermi stolárovi, nie je nič jednoduchšie. Stačí odfotiť priestor, zakresliť do fotografie rozmery a zdieľať.

Platforma: Android, Apple

Cena: 3,99 €



## MYGARDEN

Plánovačov záhrady poznáme viacero. Ale žiaden nedokáže to, čo Mygarden od spoločnosti Gardena. Do záhrady, ktorú nakreslíte, sám navrhne zavlažovanie, vygeneruje nákupný zoznam s cenou (dá sa uložiť alebo hneď vytlačiť) a ponúkne adresu najbližšieho predajcu.



Platforma: PC/Online

Cena: Voľne dostupné na stránke [www.mygarden.gardena.com/sk](http://www.mygarden.gardena.com/sk)



Woodshop widget

## WOODSHOP WIDGET

Aplikácia pre drevárov a kútilov zaoberajúcich sa drevom. Potrebujete zistiť, ako sa zmrští pri danej teplote, vlhkosti a šírke doska u jedného z 288 podporovaných druhov dreva? (samozrejme, výpočet bude zahŕňať aj miesto rezu z kmeňa) Potrebujete rýchlo zistiť cenu dreva na celý projekt a máte len rozmer jednej dosky? Alebo potrebujete správne namiešať šelakovú politúru? To všetko a ďalšie dokáže táto jednoduchá aplikácia.

Platforma: Android, Apple

Cena: 1,45€ pre Android, 3,99 pre Apple

## RAL COLORS SIMPLE CATALOG

Ak ste niekedy potrebovali vzorkovník RAL farieb, tak už nepotrebujete. Táto aplikácia obsahuje celú RAL škálu odtieňov. Okrem RAL kódu obsahuje aj informácie o namiešaní odtieňa cez RGB, HSB a hexadecimálny kód.

Platforma: Android

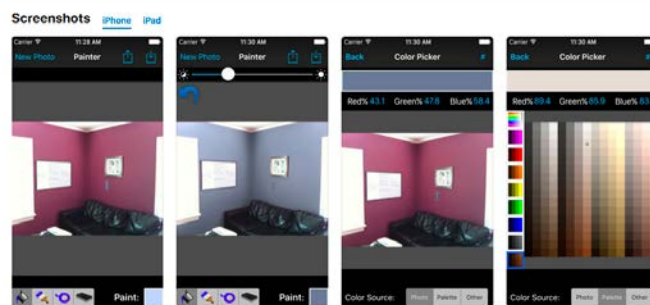
Cena: Zdarma

## PAINT TESTER

Ako napovedá názov, aplikácia slúži na jednoduché otestovanie, či sa vybraná farba hodí na stenu, resp. "ako na nej ukáže". Stačí urobiť snímku priestoru, nastaviť citlivosť zafarbovania, vybrať farbu a prstom "natrieť" stenu na obrazovke smartfónu. Hotovo.

Platforma: Android, Apple

Cena: Zdarma



# KEĎ SA PRÁCA SPOJÍ S KONÍČKOM

V jej živote je práca spojená so zálubou tak, ako u málokoho. Šťastný človek, ktorý sa môže venovať svojej zálube aj v pracovnom čase. Predsa sa snaží oddeliť prácu od domova a strážiť si svoje súkromie - Sabina Polahárová.

SABINA POLAHÁROVÁ

## POVIETE NÁM NIEČO O SEBE?

Bývam s priateľom a dvoma synmi (22 a 25 rokov) v dedinke Gomboš za Veľkou Idou pri Košiciach. Dedinka práve prechádza generačnou výmenou. Starí odchádzajú a prichádzajú mladé rodinky s deťmi. Ale stále je to pokojné miesto na život.

## AKO STE SA DOSTALI K PRÁCI V KINEKUSE?

Pred štyrmi rokmi som pracovala ako predavačka na pumpe. Nevyhovovalo mi to, pretože na pumpe sa pracuje aj v noci. Preto keď prišla ponuka začať pracovať v predajni Adesso, neváhala som a brala som to všetkými desiatimi. Keď sme pred tromi rokmi začali spoluprácu s firmou Kinekus, dostala som ponuku na miesto zástupkyne vedúcej. Znamená to viac papierovania, administratívy, zodpovednosti, ale táto práca sa mi páči.

Roboty je stále viac, rozšírili sme sa, kam sa dalo, ale určite sa ešte nájde spôsob a priestor pre ďalší rast.

## BUDETE STÍHAŤ?

Dúfam, že áno. Momentálne sme v práci osem a pol hodiny, samozrejme, keď treba aj dlhšie. Ale mám rada túto prácu, tento sortiment. Páči sa mi naša ponuka dekoračných kameňov a teraz je na predajni pre mňa najzaujímavejší

sortiment - živé okrasné rastliny, kvety, stromy a kry. (Pri rozhovore polievala okrasné rastliny pred predajňou:-)).

## VÁŠ KONÍČEK?

Záhrada. Relaxujem s rukami v zemi. Rodičovskú zeleninovú záhradu som premenila na okrasnú. Nie je nič lepšie, ako vrátiť sa domov a v altánku si vychutnať kávu a len sa kochať záhonmi.

## RODIČIA NEPROTESTOVALI PROTI TEJTO ZMENE?

Mamička je rovnaká "zemná vřtačka" ako ja, takže hriadky na základnú domácu zeleninu sme jej ponechali. Takže keď ona skončí vo svojich záhonoch a ja vo svojich, vychutnávame si tú kávu spoločne.

## A ČO V ZIME, KEĎ ZÁHRADA ODPOČÍVA? ODPOČÍVATE AJ VY?

Nie som typ, čo dokáže odpočívať nečinnosťou. Nieкто číta, iný pozerá televíziu, ďalší spí a ja som stále v pohybe. Mám zariadenú samostatnú kuchyňu len na pečenie kde ma nikto neruší a ja nikomu nezavadziam. V zime tam pečiem torty na objednávku.

## TAKŽE U VÁS SA DÁ OBJEDNAŤ HOCIJAKÁ TORTA?

Pečiem len na základe odporúčania známych. Nemám žiadne inzeráty. A hocijaká torta tiež nie. :-) Kvety mám rada len v záhrade. Na torte - to nie je môj štýl. Skôr robím torty pre deti. Tam sa cukrové kvetinky nepoužívajú a to mi vyhovuje. Nie som vyučená cukrárka ani sochárka, ale rada robím torty s postavičkami. Inšpirované Disneyovskými rozprávkami, napríklad Frozen, ale aj iné postavičky. Mám rada všetko veselé, farebné. Z farieb sa teším a čerpám energiu. Preto je pre mňa najkrajším ročným obdobím jar. Prípadne torty pre tínedžerov. Nemôžu už byť detské, ale ešte nie dospelácke.

## KOLKO TRVÁ VYROBENIE JEDNEJ TORTY?

Dva dni. Ale nie je to čistý čas. Cesto si musí oddýchnuť, preto výroba trvá dlhšie. Ale robila som už aj expresnú objednávku. Ráno som začala a torta bola hotová o deviatej večer.

## STÍHATE CHODIŤ NA DOVOLENKY?

Ani veľmi nie. Nie som dovolenkový typ. Mám fóbiu z nečinnosti. Nevydržala by som sedieť ani počas cesty tam. Mrle ma žerú aj keď mám doma dopyzerať film... (smiech) ◀



MŮJ NAJVÄČŠÍ KONÍČEK



MOJE SLADKÉ VÝTVORY



# Spomaľme

## AKO SI NÁJSŤ VIAC ČASU NA RODINU?



Milí čitatelia.

Som si vedomá, že tento príspevok je vo viacerých smeroch „netradičný“. Preto mi dovoľte, pár slov na úvod. Priznávam, že už samotná ponuka, prispieť do K – magazínu, ma vylakala. Napriek tomu som našej dcére Márii, ktorá mi túto možnosť sprostredkovala, odpovedala „Áno.“ V téme „Dovolenka a rodina“, ako sa mal článok pôvodne volať, som dlhšie nevedela nájsť to, čím naša rodina žije. „Stojím na mieste.“ Takto znela moja odpoveď na Máriinu otázku, ako som na tom s článkom. Skúsenosť, že svojimi ľudskými silami nedokážem splniť to, k čomu som sa zaviazala, mi bola známa. Osobná „rezignácia“, spojená s modlitbou a prosbou o pomoc priniesli svoje ovocie. Slová pána dekana počas adorácie v kostole „*Neboj sa, len hovor, lebo som s tebou ja.*“, mi pomohli pochopiť, že je tu Niekto väčší ako môj strach. Dodali mi odvalu hovoriť. Lepšie povedané, písať. Písať o tom, čo zdanlivo s témou „Dovolenka a rodina“ nesúvisí. Písať o úsilí, žiť Prvé Božie prikázanie: „*Ja som Pán, tvoj Boh. Nebudeš mať iných Bohov okrem mňa, aby si sa im klaňal.*“ „Doba je rýchla.“ Čo všetko si dokážeme touto frázou obhájiť pred druhými, ale aj sami pred sebou. Stáva sa z nej univerzálna nálepka, pod ktorú je možné kadečo ukryť. Narastá počet ľudí, čo v snahe kráčať s dobou zrýchľujú osobné životné tempo, i tempo svojich rodín.

Myslíte, že vás sa to netýka? Prosím, čítajte ďalej. Ponúkam dve bežné situácie zo života. Buďte k sebe úprimní a pravdivo odpovedzte, ako v nich vidíte samých seba.

### „DOBA JE RÝCHLA.“ ČO VŠETKO SI DOKÁŽEME TOUTO FRÁZOU OBHÁJIŤ PRED DRUHÝMI, ALE AJ SAMI PRED SEBOU.

Situácia prvá:

„Ako sa máš?“ Touto otázkou sa začína väčšina našich stretnutí. Zvyčajne ňou dávame najavo záujem o človeka a ochotu, nadviazať s ním rozhovor. Spomeňte si, ako vy sami odpovedáte, čo všetko ste mali možnosť počuť z úst tých, ktorým ste ju položili. Priam vzácnosťou sú odpovede typu: „*Ďakujem za opýtanie. S pomocou Božou zvládam, čo je potrebné.*“ O to častejšie zaznievajú stručné vy-

jadrenia, napr. „*Dá sa.*“, „*Ujde to.*“, „*Rýchlo.*“ Výnimkou nie je odpoveď „*Rýchlo a zbesilo.*“ Sprevádzaná násilným úsmevom vyznieva ako pokus o žart. Možno nemám dostatočne vyvinutý zmysel pre humor, ale mne sa to nezdá vtipné. Je pre mňa signálom k ukončeniu rozhovoru, ktorý sa vlastne ani nezačal.

Situácia druhá:

„*Už nestíham.*“ Počas prípravy príspevku som si „*posvietila*“ na toto slovné spojenie. Pár dní som pozorovala, ako často sa vyskytuje v slovníku našej rodiny. Pri akých príležitostiach ho používame my rodičia, naše dospelé i školopovinné deti. Tento „*miniprieskum*“ potvrdil hypotézu, že slovné spojenie „*Už nestíham.*“, ako aj jemu podobné „*Nestíhol, nestihla som.*“, „*Nestíham.*“, takmer denne vychádzajú z úst každého člena rodiny. Používame ho bežne, najčastejšie v súvislosti s povinnosťami. Či už domácimi, pracovnými, školskými, alebo súvisiacimi s aktivitami v rôznych spoločenstvách. Najviac ma zarazila skutočnosť, ako často som počas dňa automaticky, neraz bez rozumného dôvodu, vyslovila „*Nestíham.*“ O nič lepšie nedopadol ani náš najmladší syn Samko. Nie je pre neho problém vyratúvať, čo všetko „*musel*“ počas prestávky urobiť a kvôli čomu všetkému „*nestíhol*“ zjesť svačinu.

Minitest mi pomohol uvedomiť si, že dlhodobo sme podceňovali nebezpečenstvo, tak rafinovane zamaskované v slove „Nestíham.“ Nie nadarmo sa hovorí „Tisíckrát opakovaná lož sa stáva pravdou.“ Nelichotivé výsledky pozorovania ma priviedli k tomu, aby som si viac všimla, čo vychádza z mojich úst. Nebude to jednoduché, vykoreniť zlozvyk, ktorý sa nám dostal pod kožu. Nie sme na to sami. Verím, že s pomocou Božou to pôjde.

## „EŠTE STÁLE ODMIETATE UZNAŤ, ŽE SPOMALIŤ JE NEVYHNUTNÉ?“

A ako ste dopadli v tomto miniteste vy? Našli ste sa v niektorej situácii? Pokúsite sa o zmenu, alebo patríte k tým vytrvalcom, ktorým sa už podarilo presvedčiť seba samých, že tempo a spôsob vášho života sú správne? Ešte stále odmietate uznať, že spomaliť je nevyhnutné? Zotrvávate verný názoru, že jediné, čo potrebujete je nevzdávať sa, vytrvať a ísť ďalej? Možno ste už o tom stihli presvedčiť aj rodinu.

Dovolím si položiť ešte jednu otázku: „Aké je ovocie vášho snaženia? Chutí vám a vašim najbližším?“ Ak je tým ovocím pokoj, láska, radosť, porozumenie, jednota, trpezlivosť, tak ste na dobrej ceste. Je to Cesta, na ktorej sa oplatí vytrvať a pokračovať. Ak tomu tak nie je a vo vašej rodine sa udomácnil nepokoj, neochota spolupracovať, nepohoda, ak sa netešíte na spoločné rodinné stretnutia, odporúčam zastaviť sa. Je to Boh, ktorý pripomína, že my ľudia nie sme „produkty rýchlej doby“. My sme Božie deti. Je najvyšší čas uznať to. Upozorňuje, že Jeho nikdy nedonútíme, nezmanipulujeme, aby požehnal niečo, čo je zlé pre nás a našu rodinu. Na prvé počutie sa vám môže zdať, že je to tvrdá reč a možno chcete odísť. Verte, že Boh nikdy neusvedčuje preto, aby ľudí zdeptal. Napomína s láskou a zároveň ponúka pomoc. Takým pomyselným kanálom, cez ktorý prichádza pomoc, sú aj slová piesne. Spievajú ju mladí v kostole, mnohí ju poznáte:

„Síl nám pribúda, keď na Teba čakáme, keď na Teba čakáme, keď Ťa čakáme.“

## JE TO BOH, KTORÝ PRIPOMÍNA, ŽE MY ĽUDIA NIE SME „PRODUKTY RÝCHLEJ DOBY“

Ruku na srdce. „Kedy ste naposledy tak naozaj čakali?“ Dobre tušíte, že sa nepýtam ohľadom čakania na spoj – autobus, vlak, taxík, električku, trolejbus, či lietadlo. Nepýtam sa ani na vaše čakanie u lekára, keď nervózne pozeráme na hodinky a uvedomujeme si, čo všetko nás v tento deň ešte čaká. Pre čakanie, ktoré mám na mysli, sa potrebujeme vedome rozhodnúť. Môžeme ho nazvať „umením života“, alebo menej prozaicky modlitbou. Ako každému umeniu, i tomuto sa potrebujeme krok po kroku učiť. Blížia sa prázdniny, čas oddychu, a ja hovorím o učení. „Čas venovaný modlitbe nám nikdy nebude chýbať.“ Túto myšlienku mi asi pred 10 rokmi napísala dcéra Mária ako venovanie do knihy Liturgia hodín. Jediný účinný spôsob, ako som si mohla preveriť jej pravdivosť, bolo poslúchnuť výzvu: „Skús a presvedč sa!“

## NA ZAČIATOK ÚPLNE POSTAČÍ, KEĎ SA SPÝTATE: „ČO NESTÍHAM? PREČO VLASTNE NESTÍHAM?“

Preto aj vám, milí čitatelia, odporúčam: Skúste sa s Pánom Bohom porozprávať. Presvedčte sa, že sa to dá aj bez mnohých slov. Nemusíte dávať pozor na to, ako a čo budete hovoriť. Na začiatok úplne postačí, keď sa spýtate: „Čo nestíham? Prečo vlastne nestíham?“ Doprajte si čas a čakajte. Keď vo svojom vnútri začuje-

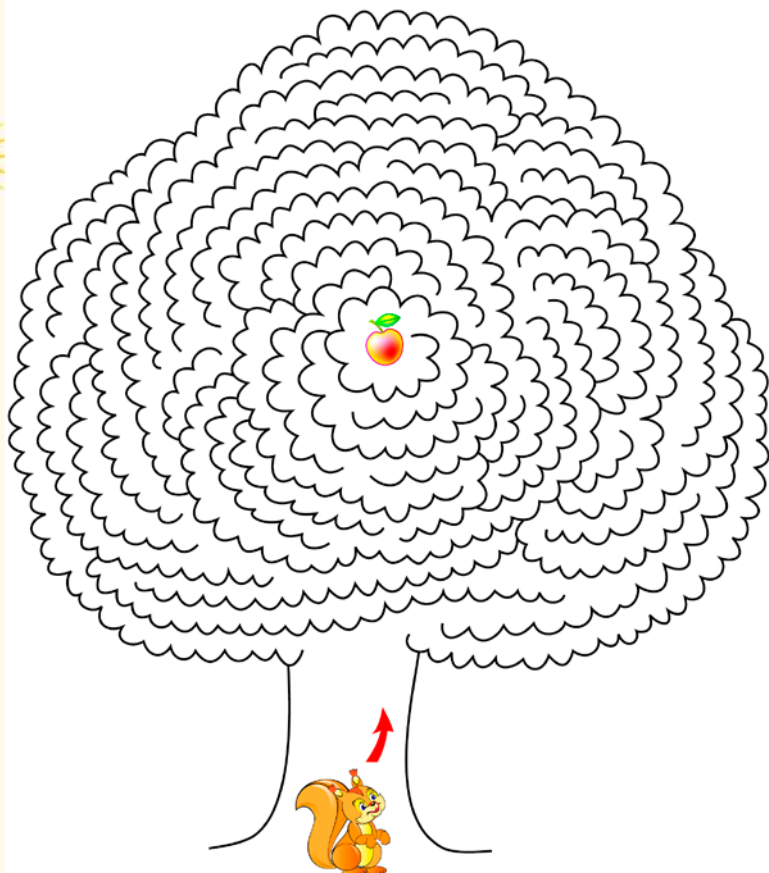
te, že sa vás spytuje: „Ako sa máš?“, porozprávajte Mu všetko, čo cítite, čo prežívate, čo vás trápi, čo vás bolí, čoho sa obávate, s čím si neviete dať rady. Nezabudnite spomenúť všetko to, z čoho sa tešíte, čo vás posilňuje. Vôbec sa nemusíte ponáhľať, lebo Boh má na vás toľko času, koľko si vy dokážete nájsť pre Neho.

## „ČAS VENOVANÝ MODLITBE NÁM NIKDY NEBUDE CHÝBAŤ.“

Práve ste urobili krok do Školy modlitby. Nezáleží na tom, koľký v poradí. Podstatné je, že ste sa preň nielen rozhodli, ale i zrealizovali. Nech po ňom nasledujú ďalšie a ďalšie. V Škole modlitby nie sú voľné dni ani prázdniny. Práve naopak. Obdobie oddychu je príležitosťou na absolvovanie intenzívneho kurzu. Učíme sa počas neho prijímať vlastný život ako dar. Dar, ktorý sme dostali, aby sme ho zveľaďovali, aby sme sami mohli byť darom pre našich najbližších a pre ľudí, s ktorými sa stretávame. Ďalším z hlavných predmetov, vyučovaných v Škole modlitby je Jazyk lásky. Je to univerzálny jazyk, zrozumiteľný pre každého človeka. Bez ohľadu na pohlavie, vek, povolanie, záľuby. Služí ako dorozumievací prostriedok na celom svete. Dokážu si ho osvojiť už celkom malé deti. Je vhodný najmä pre rodiny a spoločenstvá. V oblastiach, kde sa hovorí Jazykom lásky, bol zaznamenaný minimálny výskyt slova nestíham. Ľudia, ktorí ho prakticky používajú, sú schopní po pomerne krátkom čase lásku aj vidieť, počuť, zavoňať, ohmatať. Milí čitatelia. Ak ste dočítali až do konca, urobili ste mi naozaj radosť. V tom prípade moja snaha nebola zbytočná, lebo ste sa vedome na chvíľu zastavili. Zo srdca vám všetkým prajem a v modlitbe prosím, nech čas dovolení a prázdnin využijeme správne. Nech je to pre nás príležitosť, zmenšiť dlh lásky, ktorý voči sebe navzájom v našich rodinách máme. Skúste a presvedčte sa, že s Pánom Bohom sa oplatí nielen podnikáť, ale aj odpočívať. Je to výzva s prislúbením, lebo jej poslúchnutie nám ušetrí mnohé straty v našich životoch a v životoch našich rodín. ◀

Mária Súkeníková

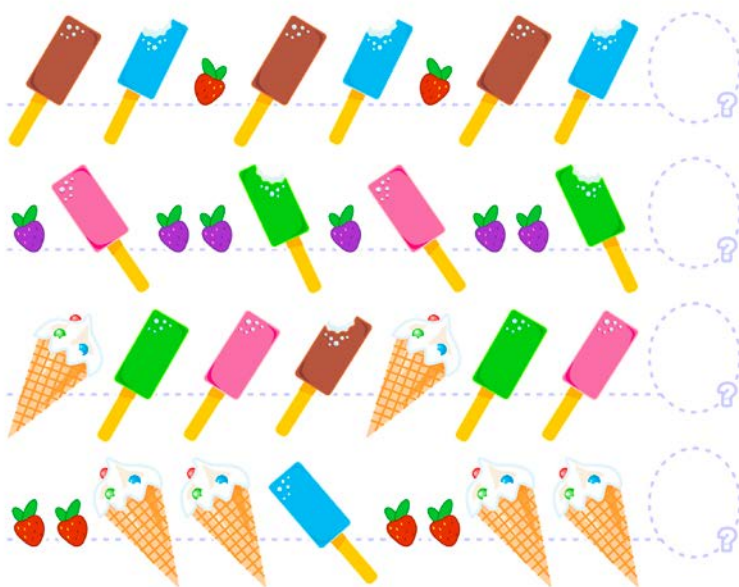
# Deti, dokážete vyriešiť tieto hlavolamy?



1. NÁJDETE CESTU CEZ BLUDISKO?



2. NÁJDI 6 ROZDIELOV



3. ČO BUDE NASLEDOVAŤ?



4. KOĽKO KOCIEK JE NA OBRÁZKU?

Správne riešenia na strane 26

# CYKLOVÝLET Horné Záhorie

Leto je vhodný čas na výlety na bicykli. A aktívny oddych s poznávaním nového je tá najlepšia forma relaxu.

ADAMOVSKÉ JAZERÁ

Aj keď sa na Slovensku situácia s cyklotrasami zlepšuje, stále máme čo dobiehať. Aj u nás sa ale nájdu trasy, kde sa dá prechádzať pekným prostredím, a pritom tam nie je veľká automobilová premávka. Na západe nájdeme takéto trasy aj v okolí miest **Holíč a Skalica**. Oblasť je pretkaná mnohými cestami a cestičkami, ktoré môžeme využiť pre cyklovýlety na trekovom, krosovom, či horskom bicykli. Vybrať sa môžeme z **Holíča** pozdĺž potoka **Výtržina k rieke Morava** a ďalej po jej hrádzi smerom na juh k **Adamovským jazerám**, kde sa môžeme osviežiť. Jazerá si môžeme pozrieť aj z malej rozhľadne postavenej na ich brehu. Cestou je možné vidieť aj vrtné veže pre ťažbu ropy. Odtiaľ je možné pokračovať smerom na obec **Gbely**, kde sa nachádza Naftárske múzeum. Žiaľ, záujemcovia o prehliadku s odborným výkladom musia termín nahlásiť vopred telefonicky. Kontakty je možné nájsť na stránke obce Gbely. Následne sa cez **Petrovu Ves** môžeme do Holíča vrátiť. Tam si môžeme prehliadnúť staré cisárske sídlo – **Holíčsky zámok** – v minulosti prestavaný do barokovo – klasicistického štýlu s bastiónovým opevnením.

Inou možnosťou je vydať sa z Holíča smerom na sever a cez obec **Kátov a Perunskú líuku** zamieriť k prístavu Skalica na **Batovom kanáli**. Aj tu sa nachádza rozhľadňa, takže sa na okolie môžeme pozrieť z vtáčej perspektívy. Odtiaľ trasa vedie do mesta **Skalica**, kde sa nachádza viacero historicky cenných zaujímavostí. Jednou z nich je aj Rotunda svätého Juraja, najstaršia pamiatka na území Skalice. Pochádza zrejme z 11. storočia a patrí k najvýznamnejším románskym pamiatkam na Slovensku. V súčasnosti sa v nej nachádza expozícia Záhorskeho múzea so zameraním na históriu rotundy. Medzi dominanty mesta patria aj sakrálne stavby - **Jezuitský kostol sv. Františka Xaverského, Farský kostol sv. Michala archaniela, Františkánsky kostol Sedembolestnej Panny Márie**, kláštor a iné. Z iných zaujímavostí nemôžeme nespomenúť expozíciu knižnice, Ladovňu alebo mlyn bratov Pilárikových. V meste nemožno zabudnúť na ochutnávku tradičného Skalického trdelníka. Ak nám zostane čas, môžeme si odskočiť kúsok za hranicu, do obce **Petrov**, kde sa nachádza komplex vínnych pivníc „**vinné sklepy Plže**“. Je to malebné miesto, kde je možné ochutnať dobré moravské víno

v príjemnom prostredí. Po návrate do **Skalice** je k dispozícii viacero ciest do **Holíča**, stačí si vybrať.

Keďže leží **Holíč** pri hraniciach s **Českom**, môžeme navštíviť aj neďaleké archeologické nálezisko v **Mikulčiciach**. Vykopávky na starovekom slovanskom hradisku patria k najvýznamnejším. Na tomto mieste s najväčšou pravdepodobnosťou pôsobili aj vierozvestcovia, Cyril a Metod. Na úvod cesty môžeme použiť jednu z predchádzajúcich trás, aby sme sa vyhlí hlavnej ceste a dostali na most spájajúci **Holíč** s moravským **Hodonínom**. Tam sa cesta, blízko zámku Hodonín, odpája smerom na **Nesyt**. Odtiaľ máme na výber trasu k rieke Morave a po jej hrádzi smerom k **Mikulčiciam**, alebo zvoliť trasu cez obec **Lužice**. V areáli náleziska sa môžeme občerstviť, pozrieť si expozíciu venovanú časti našej histórie a tiež pokochať sa okolím z vyhlídkovej veže.

Pri svojich cyklovýletoch nezabúdajme na dobrú prípravu. Naštudovať si trasu, predpoveď počasia, dbať na dostatočný pitný režim a doplnky pre vlastnú bezpečnosť. Na cestách platí pravidlo: vidieť a byť videný. A každý výlet si užívať. ◀

HOLÍČSKY ZÁMOK



ROTUNDA V SKALICI



VINNÉ SKLEPY PLŽE





# Kváskové pečivo

## MÝTY A REALITA

**Na kváskové pečivo sa v posledných rokoch spieva tolko oslavných piesní, že víťaz Ligy majstrov sa môže schovať. Je to pochopiteľné. Aj keď sú na planéte milióny ľudí, ktorí asi sledujú, ako sa dospelí chlapi naháňajú za loptou, o mnoho viac ľudí chce byť zdravými. A ešte viac ľudí jedáva pekárenskú výrobku. Matematika teda nepustí. Aká je však pravda o kváskovom pečive:**

### **Kváskové pečivo je rovnaké ako bežné, len sa používa tmavšia múka**

Vôbec nie. Pri výrobe bežného pečiva sa využívajú kvasné baktérie (droždie), ktoré sa veľmi rýchlo množia, spracúvajú cukry (chemicky je aj múka druh cukru) a tvoria oxid uhličitý. Ten nafukuje nie len kolové nápoje, ale aj chlieb a ostatné pečivo.

V kvásku sa využívajú mikroorganizmy, ktoré sú prirodzene obsiahnuté v múke. Preto je možné vyrobiť si kvások aj doma vlastnými silami. Len je treba vytvoriť im vhodné podmienky. Hlavný rozdiel teda nie je v múke, ale v použitých mikroorganizmoch.

### **Kváskové pečivo chráni pred prekyslením organizmu**

Nie nechráni. Prekyslenie organizmu totiž neexistuje. Každý biochemik (vlastne každý

človek, ktorý sa o životosprávu zaujíma naozaj do hĺbky) vie, že aj malá výchyľka kyslosti vnútorného prostredia organizmu vedie k extrémnym zdravotným problémom. Kyslosť je jednou z najviac a najlepšie samoregulačiou chránených "čísel" ľudského tela. Myslienka, že túto kyslosť zhoršíme alebo zlepšíme zjedením určitých potravín, je chybná od začiatku.

### **Kváskový chlieb obsahuje viac minerálov ako bežný chlieb**

Nie, pokiaľ je vyrobený z rovnakých surovín. Pravdou ale je, že kvások cesto viac spracuje a viaceré vitamíny a minerály sú potom lepšie stráviteľné. Toto pečivo skrátka neprejde telom ako loptička cez žrebovacie zariadenie.

### **Kváskové pečivo je vhodné pre celiatikov**

Nie. Droždie nerozkladá lepok pečive vôbec, ale neznamená to, že kvások ho rozkladá úplne. Kváskové pečivo je vhodnejšie ako obyčajné, ale nie je to bezlepkové pečivo. Pri kysnutí dochádza k rozkladu 30-70% lepku, ale zostane ho ešte dosť, aby podráždil stenu čreva... Takže je to skôr strava pre lepkofobikov ako pre bezlepkárov.

### **Je vhodné pre diabetikov**

Nie. Opäť je vhodnejšie ako obyčajné pečivo, ale neznamená to, že diabetik ho môže jesť v neobmedzenom množstve. Obsahuje totiž stále veľké množstvo sacharidov. Má nižší glykemický index (pomalšie sa trávi), čo je vhodné nie len pre diabetikov, ale aj pre ľudí, ktorí držia diétu, resp. dbajú na svoju stravu. Nižší glykemický index totiž znamená pomalší výkyv krvného cukru nahor a nadol - a teda neskorší a slabší pocit hladu.

### **Kváskové pečivo dlhšie vydrží**

Áno, bez diskusie. Oproti bežnému chlebu zo supermarketu má dve výhody najmä v boji proti plesniam. Prvou je dlhšie kvasenie. Bežný chlieb je doslova rýchlokvasný. Pri použití kvasníc dôjde k rýchlemu vykysnutiu, ale veľa cukrov z cesta zostáva stále nespotrebovaných. A do tých sa potom zahryznú baktérie a plesne. Rýchlokvasný chlieb je aj vlhkejší. Zákazníci skrátka chcú mäkký chlieb. A jedným zo spôsobov, ako ho dosiahnuť, je nedopiecť ho... A to je zasa pozvánka pre plesne. To u kváskového chleba nehrozí. Skôr uschne na kameň, ako by splesnival. <





# ŠPALDOVÁ KVÁSKOVÁ PIZZA

O recept na výbornú kváskovú pizzu sa s nami podelila excelentná „kváskárka“, p. Lucia Šmidovičová.

## INGREDIENCIE (9-MINI BOCHNÍKOV):

### CESTO

- 1 pl kvásku (špaldový alebo ražný)
- 350 g špaldovej múky
- 100 g pšeničnej hladkej múky
- 50 g semoliny (múka z tvrdej pšenice),
- 2 pl olivového oleja
- 1 čj soľ

### OBLOŽENIE

- podľa chuti...
- šunka, rôzne syry, olivy, paradajky, cesnak, cibuľa, kukurica, artičoky...

### POSTUP

Večer zarobiť základ: 150g špaldovej múky, 150g vody, polievkovú lyžicu špaldového, alebo kto nemá aj ražného kvásku z chladničky. Zamiešať a nechať rozkvasiť 10-12 h. pri izbovej teplote.

**TIP:** Správne vykvasený kvások má mať čiapku a byť navrchu zaoblený. Naopak, spadnutý, preliačený kvások znamená, že sa prekvasil, a z toho sa neupečie dobre pizza, tobôž chlieb.




Do rozkvaseného základu pridáme: 200g špaldovej múky (môže byť celozrnná hladká, čistá biela hladká, prípadne namiešaná aj s pšeničnou celozrnnou, ako kto ma rád a je prístupný celozrnným záležitostiam), 100g pšeničnej hladkej, 100g vody, 50g semoliny (múka z tvrdej pšenice), 2 polievkové lyžice olivového oleja, 1 čajovú lyžičku soli. Všetko spolu poriadne premiesime a necháme pri izbovej teplote 2 až 3 hodiny kysnúť.

Potom cesto rozdelíme na 8-9 malých bochníkov (ja robím 9, pizza nie je taká veľká ako v klasických pizzeriách, a nám

to tak vyhovuje). Malé bochníčky necháme na pracovnej doske oddýchnuť cca 1 hodinku a potom cesto rozťahujeme a valkáme, potierame paradajkovou omáčkou, dávame korenie na pizzu, my máme najradšej samotné oregano a bazalku a potom už čo kto ma rád - papriku, čerstvé paradajky, šunku, rôzne syry (parmezán, mozzarella, niva, eidam), slaninku, čerstvú cibuľu, cesnak.

Pečieme v rúre cca 8minut na 250°C (ja pečiem v rúre na rozpálenom kameni).

Dobrá chuť. <

 <p><b>KINEKUS</b><sup>®</sup></p> <p>Čo je pre nás v Kinekuse najdôležitejšie. (odpoveď v tajničke)</p>					Erlin, ikter	lyže (zast.)	previerka	spôsob farbenia vlasov	okrem iného (skr.)	časť tváre	Life Saving Service (skr.)	exotické ovocie	múr	Plavecké ostrovy	
					prací pripravok						2				
					rarita										
					kráča				drgám						
					International Language Programs						biograf				
					listnaté stromy	zvinúť, po špan.					naivný, po nem.				
	foršňa	urobil tip		ženské meno štít, po rusky						ad acta (skr.)					
EČV okr. Detva			predložka zn. kozmetiky			vrahovia, po česky snoval						povrazy	značka lyží		
tébsky kráľ						zvoniť, po angl. Severania									
1								zdravil pri príchode ozn. rus. lietadiel							
železo				ženské meno					hodnota						
avšak, no				rakúsky šachista					ázijský štát						

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

Autor: M. Kupčo

Správne znenie tajničky pošlite do 31.8.2018 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 (JAR 2018):

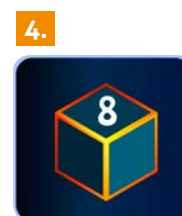
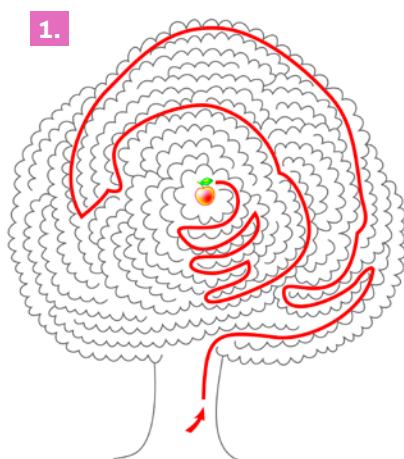
"Ako milión zákazníkov ročne"

Spomedzi všetkých úspešných riešiteľov sa šťastie usmialo na týchto výhercov:

- **p. Mencáková, Poprad** - Termozbáb
- **p. Bednár, Lučenec** - Nerezový hrniec
- **p. Stulančák, Stupava** - Skladacia prepravka
- **p. Košovská, Prievidza** - Smaltovaný hrniec
- **p. Chrebet, Bojnice** - Panvica

GRATULUJEME!

### Správne riešenia zo strany 22



# NAKUPUJTE U NÁS A VYHRAJTE SKVELÉ CENY

PO NAZBIERANÍ VŠETKÝCH KUPÓNŮV ZÍSKAVATE  
DARČEK A POSTUPUJETE DO HLAVNÉHO  
ŽREBOVANIA KDE MÔŽETE  
VYHRAŤ AJ AUTO

VIAC INFO NA:

- [www.sutaz.kinekus.sk](http://www.sutaz.kinekus.sk)
- v predajniach KiNEKUS

## SÚŤAŽ

KiNEKUS®  
POHODA 2018

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



1.  
cena



### FIAT Tipo HATCHBACK

Skvelý rodinný automobil, ktorý spája:  
Dizajn • Kvalitu • Komfort • Dynamiku • Bezpečnosť  
Jazdné vlastnosti • Všestrannosť • Vyspelú technológiu

## VYHRAŤ MÔŽETE AJ ĎALŠIE SKVELÉ CENY

2.  
cena

ZÁHRADNÝ  
NÁBYTOK  
LAURA  
v hodnote 599 €



3.  
cena

SADA NÁRADIA  
EXTOL  
v hodnote 450 €



4.  
cena

ELEKTRICKÝ  
FÚRIK  
MOTUČKO  
v hodnote 430 €



BRÁVO MOTUČKO®  
Vieč, než elektrické kolečko!

5.  
cena

AXL  
ELEKTRICKÉ  
KACHLE  
v hodnote 430 €



6.  
cena

ZVÁRAČKA /  
INVERTOR  
v hodnote 149 €  
PROKINI



7-16.  
cena



PREKVAPENIE

30 KiNEKUS  
POHODA

nazbieraných kupónov

VYHRAVA KAŽDÝ

HODNOTNÝ DARČEK  
DO DOMÁCNOSTI

# UCHOVAJME SI VITAMÍNY

*ako naši starí rodičia*



PASIRÁK  
NA PARADAJKY



ZAVÁRACIE POHÁRE



ZATVÁRACIE HLAVICE NA ZAVÁRANIE



ZAVÁRACIE VIEČKA



ZAVÁRACÍ HRNIEC



VYŤAHOVAČ ZAVÁRANÍN



ZAVÁRACIE  
TEPLOMERY



DEMIŽÓN



ODŠŤAVOVACÍ HRNIEC



LIS NA OVOCIE



**KINEKUS**<sup>®</sup>

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

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

