



MAGAZÍN
SPOLOČNOSTI
KINEKUS
ČÍSLO 18
JESEŇ-
ZIMA

jeseň-zima

Ako zužitkovať jablká?

- › OSLAĎTE SI VIANOČNÉ SVIATKY
- › 4 PRAVIDLÁ NA SKLADOVANIE PALIVOVÉHO DREVA
- › NA CESTÁCH POZNANIA SAMÉHO SEBA

WWW.KINEKUS.SK



PROKiN

KVALITA ZA ROZUMNÚ CENU



12V

1500 mAh

v praktickom
KUFRÍKU

PROKiN

**UŤAHOVAČKA -
SKRUTKOVAC**

- 12 V
- 2x batéria Li-Ion 1500 mAh
- 2-rýchlostná
- s rýchlonabíjačkou
- LED osvetlenie
- ergonomická rúčka
- rýchlo-sklúčovadlo 10 mm
- hmotnosť 1,05 kg

vybitá batéria vás neprevkvi
- máte predsa 2 :)

49⁹⁰



PROKiN

UHLOVÁ BRÚSKA 125

- výkon 1020 W
- max. priemer kotúča 125 mm
- sieťové napätie 230 V / 50 Hz
- max. rýchlosť otáčania 11000 ot/min
- kompaktné rozmery
- aretácia vretena • bezpečnostný spínač
- kovový kryt prevodovky • prídavná rukoväť
- ergonomický tvar pre ľahšiu prácu

15904150

1020 W

39,-

ZADARMO

NÁHRADNÁ BATÉRIA

10-160 A

KVALITNÉ HRUBÉ KÁBLE



PROKiN

**ZVÁRAČKA -
INVERTOR 160A**

- rozsah prúdu 10-160 A
- funkcia **HOT START** pre ľahšie zapalovanie oblúka
- **ANTI-STICK** pre ľahšie zváranie bez lepenia elektródy
- káble s prierezom 25 mm²
- pre elektródy Ø 1,5-4 mm

15904160

139,-

v praktickom
KUFRÍKU



710 W

PROKiN

PRÍKLEPOVÁ VŤAČKA 710

- výkon 710 W • otáčky naprázdno 0 - 3000 ot./min
- sieťové napätie 230 V / 50 Hz • plynulá regulácia otáčok
- prepínanie smeru otáčania • prídavná rukoväť
- ergonomický dizajn • rýchlopínacie sklúčovadlo do Ø 13 mm

15904170

34⁹⁰

KiNEKUS®

ŽILINA • TRENČÍN • BRATISLAVA 2x • PETRŽALKA, VAJNORY
RUŽOMBEROK • PRIEVIDZA • MARTIN • PÚCHOV • KOŠICE
POPRAD • PREŠOV • ŠUMPERK

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. Použité obrázky 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.



OBSAH

4. **PREDSTAVUJEME**
NOVÁ PREDAJŇA V NC VAJNORIA
5. **DIELNA**
AKO VYBRAŤ UŤAHOVAČKU?
6. **RECEPTY**
OSLAĎTE SI VIANOČNÉ SVIATKY
8. **KUTIL**
OPRAVUJEME STARÝ NÁBYTOK
10. **ŽIVOTNÉ PROSTREDIE**
PLASTY, RECYKLÁCIA A MY
12. **VYKUROVANIE**
4 PRAVIDLÁ NA SKLADOVANIE DREVA
14. **ZÁHRADA**
AKO ZUŽITKOVAŤ JABLKÁ?
16. **ŽIVOTNÉ PROSTREDIE**
6 RÁD AKO UŠETRIŤ NA VODE
17. **ZDRAVIE**
VŠETKÉHO VEĽA ŠKODÍ
20. **SVEDECTVO**
NA CESTÁCH POZNANIA SAMÉHO SEBA
22. **TIP NA VÝLET**
TOPOĽČIANKY A OKOLIE
23. **PRÍRODA**
ČO ROBIA ZVIERATÁ V ZIME?
25. **ŽIVOT PO PRÁCI**
Mgr. ŠTEFAN FRANCISTY

K MAGAZÍN ČÍSLO 18 - JESEŇ

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: október 2018, **MIESTO VYDANIA:** Žilina

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

Život je dar

A takisto je darom tiež aj prostredie, v ktorom žijeme – príroda, ktorá nás obklopuje, lesy, kopce a jazerá. Bez prírody by nebol život, dokonca môžeme povedať, že príroda sama je život, veď je tvorená nespočetným množstvom organizmov a ich spoločenstiev, ktoré dýchajú rovnaký vzduch, obývajú spoločný priestor. Zoberme si napríklad také oceány, nám na Slovensku trochu vzdialené. Pokrývajú viac ako 70% celého povrchu Zeme a práve pre tento fakt im vďačíme za známy názov pre našu Zem – Modrá planéta. Sú domovom nespočetného množstva živočíchov a rastlín. Aj vďaka nim môžeme žiť. Vedeli ste o tom, že v každom našom nádychu je kyslík, ktorý pochádza z morských rastlín, a to hlavne z fytoplanktónu? A uprostred tej modrej a širšej nádhery, na prvý pohľad tak nedotknutej, pláva obrovský ostrov... z plastu. Áno, viac ako 1,8 bilióna kusov umelých plastov, pokrývajúcich plochu presahujúcu rozlohu Francúzska. Tento plastový ostrov dostal od vedcov už aj meno – hovoria mu Veľká tichomorská odpadková škvrna. Skvelou správou však je, že do Pacifiku vyplával v septembri tohto roka prvý systém na zber plastového odpadu, a toto zariadenie smeruje práve k spomenutému najväčšiemu oceánske mu zhluku odpadkov. Podľa výpočtov by 60 podobných zariadení znížilo znečistenie oceánov o polovicu už do roku 2025. Je úžasné, že plastové znečistenie nás prebudilo a dokázali sme zmeniť svoj postoj voči plastovému odpadu. Síce postupne, ale predsa upravujeme svoje správanie. No toto nás nesmie uspokojiť, ale naopak podnietiť k ešte väčšej snahe.



Milí čitatelia, čo vo vás evokuje jeseň? U mňa druh pokoja, ktorý nemá žiadne iné ročné obdobie. Jar je výbuchom života, náhlým prebudením, leto prináša plody a zima mi pripomína plytký spánok. Plytký, pretože sa párkrát zvykne zmeniť na boj o prežitie pri čľapkaní sa v mokrom snehu. Mám rád jeseň. Zbierame úrodu toho, čo sme počas roka zasiali. Pri príprave tohto čísla nášho magazínu sme mysleli aj na to, a tak vám prinášame článok o spracovaní a uskladnení jabĺk. Človek si predsa viac váži to, čo si zadovážil vlastnými rukami, čo si fyzicky odpracoval. Paradoxne práve táto náročná aktivita nám pomáha spomaliť. Spomaliť to šialené tempo nášho života. A to môžeme iba my sami. Máme to vo svojich rukách. Práve uvedomenie si, že všeličo máme vo svojich rukách práve my a nikto iný, je možno nepríjemné, ale užitočné. A dôležité.

Želám si, aby vám aj nasledujúce stránky pomohli spomaliť a odýchnuť si. Vďaka patrí všetkým kolegom a spolutvorcom K-magazínu, ako aj vám, ktorí nás posúvate vpred svojimi nápadmi, postrehmi, ale i kritikou posielanou na e-mail 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.

Prajem nám všetkým pokojné a požehnané dni.
Nech máme odvahu spomaliť a venovať svoj čas našim najbližším.
Príjemné čítanie.

Ing. Štefan Súkeník



Otvárame 12. predajňu

KINEKUS V OBCHODNOM CENTRE VAJNORIA

Snahou spoločnosti KINEKUS je prinášať svojim zákazníkom ten najlepší tovar za najlepšiu cenu. V tejto snahe sú jej nápomocní aj franchisové predajne, teda predajne, ktoré nesú spoločný názov KINEKUS a sú súčasťou spoločnej siete, ale ich vlastníkom je "tretia osoba" - franšizant.

Ďalšia takáto franšizová predajňa, ktorá dokladá úspech konceptu KINEKUS, sa pripravuje na otvorenie pre našich zákazníkov v Bratislave, konkrétne v obchodnom centre Vajnoria. Toto obchodné centrum je umiestnené na križovatke komunikácií spojnic z viacerých smerov, čo z neho robí miesto na pohodlné nákupy pre obyvateľov severovýchodných častí Bratislavy - Rače, Vajnor, ale aj Chorvátskeho Grobu - Čiernej Vody, Pezinka, Modry a Senca. Hovoriť pri obchodnom centre o vlastnom parkovisku je samozrejmosťou. Nie každé obchodné centrum však obsluhujú hneď štyri linky mestskej dopravy, ako je tomu u OC Vajnoria.

Nová predajňa bude mať vrátane skladu plochu 550 štvorcových metrov a zákazníkovi bude ponúkať všetko, na čo sú zvyknutí zákazníci ostatných predajní spoločnosti KINEKUS. Čiže všetko potrebné pre domácnosť, záhradu a vykurovanie, ako aj bohatý výber náradia. Na otvorení predajne KINEKUS v tejto lokalite sa pracuje od začiatku roka 2018. Na začiatku septembra začali už intenzívne prípravy na mieste. Bolo treba prevziať a zrekonštruovať priestory, ale celý proces zahŕňa aj ďalšie práce. Priestory v nákupnom centre totiž musia byť nie len zrekonštruované, ale zrekonštruované tak, aby vyhovovali požiadavkám novej predajne - a to vrátane vybavenia novej predajne regálmi a potrebnou grafikou.

Ďalším veľmi dôležitým bodom v skladačke novej prevádzky sú zamestnanci. Nie je žiadnym tajomstvom, že nájst kvalitných zamestnancov sa stáva na Slovensku stále väčším problémom. Skutočnosť, že sa podarilo nájst pracovníkov aj na bratislavskom pracovnom

trhu, ktorý "preteká" pracovnými ponukami, svedčí nie len o vynikajúcich schopnostiach manažérov, ale aj o viac ako konkurencieschopných pracovných podmienkach. Vybratí zamestnanci boli týždeň na školení v predajni Trenčín, aby nasali do seba atmosféru živej predajne KINEKUS a v praxi si vyskúšali základné postupy, využívané v našich prevádzkach.

Otvorenie predajne je naplánované na 12. októbra 2018, takže v momente písania tohto článku sa už v predajni finišovalo, konkrétne sa zariaďovala tovarom a pracovalo sa aj na marketingových aktivitách súvisiacich s otvorením predajne.

Ak budete potrebovať čokoľvek do domácnosti, prípadne budete mať cestu okolo, zastavte sa na slávnostnom otvorení 12. októbra. Alebo kedykoľvek... Budete vždy vítaní! <



KINEKUS
BRATISLAVA

NC Vajnoria, Pri starom letisku 3

Po-Ne: 8:00 - 20:00

Tel: 0945 800 322

Email: info.vajnoria@kinekus.sk

AKO VYBRAŤ UŤAHOVAČKU?

Akumulátorová uťahovačka, alebo vrtáčka je veľmi rozšírený a obľúbený nástroj. Je ľahká, univerzálna, silná a s celým príslušenstvom sa zmestí do menšieho kufríka... Netreba natahovať kábel po lešení. Ako vybrať tú pravú?



Každá uťahovačka sa delí na dve hlavné časti - telo a akumulátor. Od ich vlastností a ich kombinácie závisí celková kvalita uťahovačky. Väčšine domácich majstrov bude celé roky verne slúžiť kvalitná uťahovačka hobby triedy, takže nemá zmysel investovať do uťahovačky profi triedy.

AKUMULÁTOR

V oblasti akumulátorov je dnes štandardom Li-Ion-ová technológia. Akumulátory sú pri jej použití malé, ľahké, ale majú dostatočnú kapacitu, rýchlo sa nabíjajú a nabitie vydržia dlhú dobu, aj ak sa nepoužívajú.

Nech je akumulátor akokoľvek dobrý, vždy je dobré kúpiť si uťahovačku, ktorá má v rámci štandardného balenia aj druhý akumulátor. Oceníte to, ak vás čaká rozsiahlejšia práca a nie každý nútený prestoj "na kávu" (v skutočnosti na nabitie akumulátora) je vítaný.

Čo sa týka kapacity, štandardom sú 2 Ah.

Napájacie napätie delí uťahovačky na niekoľko výkonových tried. Tie, o ktorých sa oplatí uvažovať, začínajú na 12 Voltoch a končia na 36-tich.

Jednoduchým tipom, ako si overiť, či je vrtáčka dosť výkonná, je skúsiť zastaviť 12 voltovú vrtáčku nastavenú na maximálny krútiaci moment voľnou rukou. U tej dobrej by sa to nemalo podariť.

TELO

Jeho základom je dobrá ergonómia. Pri kúpe vždy stojí za to vyskúšať si, ako konkrétna uťahovačka sedí v ruke. Pozornosť však treba venovať aj celkovej vyváženosti, ktorá chráni

pred nadmerným namáhaním zápästie (tu pomáha práve nízka hmotnosť moderných akumulátorov), či osadeniu úchopových zón protišmykovými a antivibračnými materiálmi.

Dobrá uťahovačka musí spĺňať aj niekoľko ďalších vlastností.

Prepínanie ľavého/pravého chodu je taký štandard, že by sme ho ani nemali spomínať.

TIE, O KTORÝCH SA OPLATÍ UVAŽOVAŤ ZAČÍNAJÚ NA 12 VOLTOCH A KONČIA NA 36-TICH

Ďalšou dôležitou vlastnosťou je možnosť prepínať medzi dvoma rýchlosťami - pomalou na uťahovanie skrutiek a rýchlou na vrtanie. Okrem toho je možné pomocou otočného voliča nastavovať uťahovací moment.

Niektoré najnovšie uťahovačky obsahujú aj príklep. Ten v tejto triede náradia nie je až taký dôležitý, pretože je možné nahradiť ho špeciálnymi vrtákmi a toto náradie nie je primárne určené na vrtanie do steny.

Z ďalších vlastností je dnes už samozrejme rýchloupínanie či osvetlenie pracovného priestoru. ◀



PROKIN

UŤAHOVAČKA

• 12 V
• 2x batéria Li-Ion
1500 mAh



PROKIN

UŤAHOVAČKA

• 14,4 V
• 2x batéria SAMSUNG
Li-Ion 2000 mAh



BROWNIE PERNÍK

Americká klasika s vôňou Vianoc.

POTREBUJEME:

/množstvá na tortovú formu s priemerom 24-26 cm/

- 150 g hladkej múky
- 250 g cukru muscovado (môže byť aj obyčajný kryštálový)
- 1 bal. vanilkového cukru
- 260 g horkej čokolády
- 250 g masla
- 4 celé vajcia
- 3 ČL perníkového korenia

POSTUP

Rúru si predhrejeme na 180°C. Vo vodnom kúpeli si rozpustíme čokoládu s maslom a necháme vychladnúť. Vymiešame si vajčička s cukrom a prilejeme k nim vychladnutú čokoládu. Zmes prešľaháme metličkou a postupne pridávame aj múku zmiešanú s perníkovým korením. Pečieme vo forme vystlanou papierom na pečenie cca 25-30 min. Správne upečené brownie je navrchu popukané – nie je to žiadna chybička krásy :)

TIP! Na dotvorenie vianočnej atmosféry môžeme brownie posypať práškovým cukrom alebo ozdobiť malými chutnými medovníčkami. Recept na tie najlepšie a najvoňavejšie medovníčky nájdete v minuloročnom K-magazíne č. 15 :) /nájdete ho na www.kinekus.sk/letaky-a-katalogy

Osladíte si VIANOČNÉ SVIATKY

K Vianociam sladká chuť koláčov neodmysliteľne patrí, preto nechýbajú azda na žiadnom sviatočnom stole. Pripravte si spolu s nami dobroty podľa klasických receptov, ktoré môžete ozvláštniť nevšedným zdobením. Alebo skúsíte pridať do svojho zaužívaného vianočného repertoáru štipku „exotiky“?

MEDOVÉ REZY

Klasický starý recept, ktorého zloženie pozostáva z jednoduchých surovín.

INGREDIENCIE:

cesto

- 600 g hladkej múky
- 80 g práškového cukru
- 60 g masla
- 3 celé vajcia
- 3 PL medu
- 1 ČL sódy bikarbóny
- slivkový lekvár
-

krém

- ½ l mlieka
- 3 PL majenzu
- 250 g masla
- 200 g cukru
- 1 žltok
- 1 PL rumu
- džem

poleva

- čokoládové toliariky
- trocha oleja pre krásny lesk polevy

TIP

ČOKOTRANSFER

je dekoratívna fólia so vzorom vyrobeným z kakaového masla. Vplyvom horúcej čokolády sa vzor z čokotransferu prenáša na čokoládu. Po jej stuhnutí môžeme výsledný produkt použiť na obvod torty, zákuskové rezy alebo aj linecké koláčiky.



POSTUP

Cesto: Vo vodnom kúpeli vymiešame maslo, vajcia, cukor a med. Do teplej masy pridáme sódu bikarbónu a šľaháme dopenista, kým zmes nie je horúca. Odstavíme z ohňa a pridáme preosiatu múku. Na pomúcenej doske vypracujeme cesto, ktoré rozdelíme na 4 rovnaké diely. Každý diel vyvalkáme a pečieme na papieri na pečenie pri teplote 180°C asi 7-9 min.

Krém: Mlieko a majenzu uvaríme na kašu. Maslo, cukor, žltok a rum vyšľaháme dopenista a postupne za stáleho šľahania pridávame vychladnutú kašu. Medové pláty potierame striedavo: prvý krémom, druhý lekvárom, tretí krémom a navrch položíme štvrtý plát. Povrch koláča zaťažme plechom na pečenie až do druhého dňa.

Nakoniec koláč polejeme čokoládou a na teplú polevu priložíme čokotransfer. Po vychladnutí fóliu odstránime z koláča a vzor ostane na čokoládovej poleve.

LINECKÉ KOLIESKA

Jeden z najtradičnejších slovenských vianočných koláčov.

POTREBUJEME:

Cesto

- 100 g polohrubej múky
- 200 g hladkej múky
- 120 g vanilkového pudingu
- 50 g práškového cukru
- 250 g masla
- 2 ks vaječných žĺtkov
- 1 ks pomaranča

Plnka

- pikantná ríbezľová marmeláda

POSTUP

Z uvedených surovín spracujeme cesto - múka, cukor, pudingový prášok, pridáme maslo, žĺtok, šťavu z pomaranča. Cesto krátko miesime, aby bolo krásne lesklé. Zabalíme do fólie a dáme do chladničky na dve hodiny. Na pomúčenej doske cesto rozvaľkáme a vykrajujeme kolieska, ktoré ukladáme na plech s papierom na pečenie. Pečieme pri 180°C asi 8-10 min. Upečené linecké koláčiky lepíme pikantnou ríbezľovou marmeládou.

TIP

Ak chcete mať naozaj dobré a krehké cesto, najdôležitejšie je používať iba žĺtky, nikdy nie celé vajčka.



TIP

ZDOBENIE ČIPKOU

Na koláčiky položíme čipkovaný obrúsok a posypeme práškovým cukrom. Získame tak krásnu čipkovanú cukrovú posýpku

TIP

ZDOBENIE MARCIPÁNOM

Z marcipánu vykrajujeme rôzne vianočné motívy, ktoré prilepíme troškou marmelády na linecké koláčiky.

TRIKY NA SKLADOVANIE VIANOČNÝCH DOBRÔT

1. Základom úspechu je skladovať koláče a pečivo na suchom, chladnom (ideálne okolo 5°C) a tmavom mieste. Pozor na teplotné výkyvy na balkónoch!
2. Na skladovanie môžete použiť papierové krabice, plastové, keramické či plechové uzatvárateľné dózy. Určite sa vám zídu aj alobal, obrúsky alebo hodvábný papier.
3. V jednej nádobe uchováajte iba jeden druh – jednotlivé vrstvy, „poschodia“ môžete oddeliť alobalom. Ak predsa len nakombinujete do 1 krabice viacero druhov, dajte si pozor, aby mali rovnakú „štruktúru“ (suché pečivo má iné nároky ako rôzne rezy).
4. Aby zostali medovníky alebo podobné suché pečivo dlho mäkké, môžete k nim pridať rozkrojené jablko alebo kúsok bieleho chleba. Koláče absorbujú vlhkosť a nestvrdnú.
5. Sladkosti s polevou je potrebné nechať poriadne preschnúť, až potom uskladniť starostlivo zabalené v plastových nádobách, najlepšie v chladničke.
6. Ak ste to s pečením prehnali, jednoducho dajte koláče do plastových dóz alebo igelitových vreciek vhodných do mrazničky a zamrazte. Vôňu vianoc si tak môžete užívať ešte v januári :) Suché pečivo môžete po vybratí vložiť na 5 minút do horúcej rúry a bude ako čerstvo upečené.



DÓZA NA TORTU



DÓZA NA POTRAVINY

OPRAVUJEME STARÝ NÁBYTOK

Starý nábytok je "in". Staré skrine, postele, stoličky, kreslá či kuchynské sekretáre sa stávajú vyhľadávanými ozdobami interiérov. A pritom mnohé staré kusy nábytku zo skutočného dreva ležia odložené v šopách či dielnach od čias, keď ich nahradila moderná drevotrieska. Ak chcete takémuto nábytku vliať do dreva nový život, možno vám pomôže tento návod.

Hneď na začiatku si povedzme, že sa nejedná o reštaurovanie starožitného nábytku do pôvodnej podoby. Preto sa v tomto článku nebudeme venovať návodu na miešanie šelakovej politúry a opravy slonovinovej intarzie. Ak však chcete vlastnými rukami zachrániť kus rodinnej histórie a urobiť z neho novú ozdobu chodby či obývačky, radi vám dáme užitočné rady, ako na to.



RYBERÁME

Vhodným kandidátom na jednoduché oživenie či obnovenie je každý nábytok z masívu, ktorý sa vám páči a ktorý môže byť v interiére

ri zaujímavým solitérom. Podmienkou je, aby bol nábytok zdravý. Zachrániť sa dajú aj kusy poškodené hmyzom či hnilobou. Je to však náročný proces, ktorý zvyčajne treba nechať na profesionálov.

Ak máte v domácnosti starý kredenc, ktorý má zdravé drevo, nie je problém zachrániť ho a urobiť z neho opäť hviezdou. Zaujímavé kusy sa dajú nájsť aj v zberných dvoroch či pri kontajneroch na veľkoobjemový odpad.

DEMONTÁŽ

Ak máme náš vysnený kus pripravený, nezačneme hneď odstrojovanie. Kus si najskôr nafotíme a urobíme si aj náčrt, aby sme vedeli aj niekoľko hodín či mesiacov po demontáži bezpečne identifikovať, kam patrí ktorý diel. Odmontujeme všetky kovania, zložíme všetky dverka, vyberieme všetky šuflíky, demontujeme sklenené tabule. Všetky diely si označíme, aby sme vedeli, čo kam patrí. Na šuflíky či sklenené tabule môžeme nalepiť kus pásky s číslom, menšie diely uložíme do sáčkov.



ČISTENIE

Bude závisieť od stavu vybraného kusa nábytku. Niektoré bude stačiť umyť, ale väčšinu bude treba obrúsiť. Môžete použiť aj chemický odstraňovač starých náterov - je to pomerne nebezpečný proces, preto (ak sa preň rozhodnete) pri práci používajte ochranné pracovné prostriedky a dodržiavajte návod na použitie odstraňovača. Ďalšia možnosť je použiť teplovzdušnú pištoľ a špachtľu (treba pracovať opatrne a pomaly, pretože nábytok sa môže rýchlo a ľahko poškodiť), detaily a ukončenie aj tak zostanú ako úloha pre brúsny papier. Finálnou fázou čistenia by vždy malo byť umytie roztokom mazľavého mydla. Predsa

len, za desiatky rokov používania sa na povrch aj do dreva dostalo množstvo mastnoty, ktorá by nám robila oštaru pri nanášaní farieb.

VYSPRAVENIE

Ak na nábytku nájdeme vyštípený kus, prípadne vypadne kus starej vysprávky, použijeme na opravu glej, ktorým prilepíme odpadnutú časť. Dieru môžeme zatrieť tmelom na drevo, prípadne si z gleja a pilín vyrobiť vlastný glej a použiť ten. Samozrejme, po vytmelení musíme počkať na vyschnutie tmelu a opravené miesto prebrúsiť.

NATIERANIE

Existuje niekoľko spôsobov, ako vytvoriť náter v retro, vintage či shabby štýle.

Môžete investovať do špeciálnych farieb určených na vytvorenie ošúchaného vzhľadu.

Jednoduchšie je však natretie obyčajnou akrylátovou farbou a následné prebrúsenie.

Tento typ farieb má niekoľko výhod. Pre domáce použitie sú najdôležitejšie dve - nezapácha tak výrazne ako iné farby a niektoré druhy týchto farieb je možné použiť aj na maľovanie hračiek či častí nábytku, ktoré prichádzajú do

styku s potravinami.

Predchádzajúca veta naznačuje, že nie je možné len tak vojsť do obchodu a vypýtať si "jednu akrylátovú". Okrem odtieňov (ktoré je možné veľmi jednoducho miešať) existuje aj množstvo výrobcov a niektorí z nich majú



viacero rôznych typov akrylu (ktoré zasa nemusia byť kombinovateľné). Preto je najlepšie poradiť sa na mieste s predavačom.

Niektoré si aj po zaschnutí zachovávajú istú pružnosť, ďalšie majú dokonalý lesk a tretie zasa vyplnia každú škáru a majú vynikajúcu kryciu schopnosť.

Náter potrebuje schnúť aspoň štyri hodiny. Nesnažte sa vec urýchliť. Spodný náter sa už

môže zdať suchý, ale po niekoľkých dňoch sa farba začne odlepovať, pretože spodná vrstva už nemohla cez vrchnú vyschnúť.

Aj keď na natieranie sa väčšinou používa štetec, nie je zlé, zvážiť najmä na väčšie plochy použitie menšieho valčeka. Pomôže vám naniesť farbu rovnomernejšie a rýchlejšie.

Ak budete natierať menšie plochy, môžete akrylátovú farbu zamiešať aj v tégliku a nespotrebovanú odložiť - stačí zakryť ju sáčkom a utesniť gumičkou.

Dobrá správa je, že pri našej snahe o ošúchaný vzhľad sa nemusíme vôbec trápiť, ak farba dokonale nekryje. Využijeme to pri finalizácii.

DOKONČENIE

Záverečnou fázou je prebrusovanie hrán a všetkých miest, ktoré chceme "ošúchať".

Na hranách využijeme len brúsny papier, na plochách si radšej pomôžeme držiakom na brúsny papier, aby neboli prechody medzi farbou a ošúchaným miestom príliš prudké. Miera ošúchanosti závisí len od nášho vkusu.

Ak chceme využiť staronový nábytok nielen ako dekoráciu, môžeme ho pretrieť krycím voskom.

Na záver už zostáva namontovať pôvodné či nové kovania, či sklenené výplne. ◀

Budete potrebovať

- Štetec alebo valček
- Brúsny papier (zrניות 120)
- Držiak na brúsny papier
- Brúska
- Hubka
- Špachtľa
- Akrylátová farba
- Mazľavé mydlo
- Glej
- Tmel na drevo
- Krycí vosk na drevo
- Krycia páska

NAJČASTEJŠIE ŠTÝLY

Provensálsky štýl - kto videl film Dobrý ročník s Russelom Crowom, ten ho vie definovať celkom presne. Rustikálny biely alebo smotanový nábytok pôsobiaci mierne ošúchaným dojmom, možno zdobený kvetovým motívom. Vidiecky štýl južného Francúzska zaliateho slnkom a plného levanduľovej vône.

Retro - všetko, čo vyzerá staro, opakuje dizajn z rokov 1900 - 1980. Môže sa jednať o nábytok, ale aj interiérové doplnky, ktoré napodobňujú staré dizajnové formy.

Vintage - trochu "náročnejší" ako retro-štýl. Vintage nábytok a aj ostatné súčasti by mali byť originály. Zároveň je to jemnejší, "ženskejší" štýl, ku ktorému patria napríklad kvetinkové vzory.

Shabby - alebo aj shabby chic - ďalší romantický "ošúchaný" vidiecky štýl. V tomto prípade sa ošúchanosť navodzuje úmyselne. Štýl založila v 80. rokoch dizajnerka Rachel Ashwellová. Pastelové farby, kvetinky, veľa ozdobných detailov.



ŠPACHTĽA



BRÚSNA HUBKA



AKRYLÁTOVÁ FARBA



INTERIÉROVÝ LAK



KRYCIA PÁSKA

PLASTY, RECYKLÁCIA A MY



Jedna jarná vychádzka popri rieke povie o slovenskom vzťahu k poriadku, prírode, vode a krajine viac, ako 50-stranová štúdia v odbornom časopise. Stromy a kry bývajú ovešané plastovým odpadom do výšky hladiny, po celej dĺžke toku.

SVET SA PUSTIL DO BOJA

Prvou krajinou, ktorá zakázala plastové tašky, bol Bangladéš. Po katastrofálnych povodniach v rokoch 1989 a 1998 sa hľadali všetky spôsoby, ako zabrániť upchávaniu odtokov, kanalizácií, potokov, riečok a riek. Jedným zo spôsobov bol a stále je aj úplný zákaz igelitiek, zavedený v roku 2002.

Druhá vec je, že igelitky často nie je čím nahradiť a preto sa používajú ďalej. Kto by bol kedy povedal, že používať plastové vrečko bude raz "hustý ilegál". :-)

Našou hanbou je, že aj rozvojové krajiny nás v ochrane prírody predbiehajú. Konkrétne v zákaze plastových tašiek sú momentálne najaktívnejšie africké krajiny.

V takmer polovici z nich platí zákaz predaja plastových tašiek, v Keni je zakázané nielen ich vyrábať, ale aj dovážať a používať. Pokuta za porušenie zákazu nie je zanedbateľná, rovná sa približne 100 eurám.

Ambiciózny projekt úplného zákazu plastových tašiek zavádza v súčasnosti Nový Zéland. Jeho nádherná príroda, ktorú sme mohli

obdivovať vo filmovom spracovaní Tolkienových príbehov bola totiž stále viac a viac "zanešvárená" plastovým odpadom.

Každý Novozélandčan totiž ročne spotrebuje viac ako 150 plastových tašiek, ročne celá krajina 750 miliónov.

Podľa odhadov ich celá planéta za rok vyprodukuje, spotrebuje a vyhodí celú miliardu.



**NAMIESTO JEDNORÁZOVÝCH BOXOV
POUŽITE RADŠEJ OBEDÁRE**

KDE PROBLÉM VZNIKOL

Plasty sú lacné. Výroba plastového ekvivalentu akejkoľvek komodity je lacnejšia ako jej náprotivok z dreva, prírodnej tkaniny či kovu.

Zároveň sme sa veľmi rýchlo naučili, že používanie plastov je pohodlné. A keďže plastové obaly a ostatné výrobky sú lacné, ale nie trvanlivé, ich rotácia je rýchla.

A to tvorí problém, pretože ak vyhadzujeme plastové predmety každodennej potreby, výsledkom je hromada odpadu.

Každý z nás potrebuje napríklad len jeden príbor. Ak je príbor z nerezu, vydrží roky. Desiatky rokov. Ak však každý deň použijeme plastový príbor, výsledkom bude vrece plastového odpadu už po niekoľkých mesiacoch. Len z príborov. Ďalšie plasty nepočítame.

Plastový odpad má na rozdiel od iných jednu nepríjemnú vlastnosť. Nerozkladá sa. Aspoň

nie tak rýchlo, aby sme si to stíhali všimnúť. Preto mnohé krajiny riešili dlho svoje "plastové" problémy skládkovaním, alebo ešte jednoduchšie - odpad len vyvážali na more. Ale ani



**VODU SI RADŠEJ ZOBERTE Z DOMU
DO PRENOSNEJ FĽAŠKY**

more nie je nekonečné, aj keď sa takým zdá.

Druhým riešením je recyklácia. Tá však tiež naráža na limity. Recyklovať je možné len niektoré druhy plastov a na rozdiel od skla či ocele nie je táto recyklácia nekonečná. Po dvoch či troch cykloch je aj toto znovuvyužívanie plastov ukončené a nie je ich možné opätovne použiť. Takže zostáva len ich skládkať alebo spáliť.

Moderné technológie, zaisťujúce rozklad plastov sú vzhľadom na celkové množstvo plastov v obehu ešte len v plienkach.

Jedinou možnosťou je preto obmedzenie spotreby. Tej by malo pomôcť napríklad zálohovanie PET fliaš, ale aj zákazy.

Ohľadom úspešnosti či potrebnosti zákazov sa vedú diskusie. Pravdou je, že napríklad PET fľaše, o ktorých zálohovaní a recyklácii sa uvažuje tvoria na Slovensku len asi päť percent obalov - čiže nie všetkých plastov, len obalov. Nejakto však začať treba.

PREČO TO TEDA ROBIŤ?

Treba sa naučiť obmedzovať svoju spotrebu, aby sme sa naučili obmedzovať hromadu odpadkov, ktoré za nami zostávajú.

Od roku 2025 má Európska Únia v pláne recyklovať 90 percent PET fliaš.

Zdá sa to byť ambiciózný plán. Ako sme už spomenuli, je to však len malé percento zo všetkých obalov (nehovoriac o plastoch ako celku). A aj na Slovensku, ktoré nijako nevedie recyklačné tabuľky, sa už teraz recykluje okolo 75% fliaš. Sústrediť sa treba na ďalšie plastové neporiadky.

Preto čaká obmedzenie či úplný zákaz plastové "rúčky" vatových tyčínok, ale aj detské balóniky a plastové rúčky k nim majú svoje dni (skôr roky) spočítané. Rovnako ako jednorázové príbory a obaly na hotové jedlá, ktoré sa používajú pri rozvoze, plastové poháre a slamky.



SÚ BIO-PLASTY RIEŠENÍM?

Istý obchodný reťazec prišiel pred niekoľkými rokmi s novinkou. Rozložiteľnými plastovými taškami. To sa zdalo byť riešením.

Biodegradovateľné plasty sa však nerozkladajú na základné látky ako napríklad hnijúce drevo. Len sa rozloží ich celková štruktúra, plast však plastom zostáva. Ako keď rozdrvíte kameň na prach. Jeho chemické zloženie bude rovnaké, ako zloženie pôvodného kameňa.

A tieto mikroplasty robia viac škody ako osohu, pretože sa dostávajú do potravinového reťazca. ◀



KVALITNÁ SKELENÁ DÓZA NA POTRAVINY



SADA KOŠOV NA SEPAROVANIE

12 TIPOV AKO OBMEDZIŤ PLASTY

1. Kúpte si obyčajnú nákupnú tašku. Menšiu a skladnejšiu môžete stále nosiť so sebou.
2. Kúpte si nosič na bicykel.
3. Ak používate každodenne fľašu na vodu, využite trvanlivú alternatívu, napríklad nerezovú.
4. Majte svoju šálku na kávu a stály príbor.
5. Namiesto vatových tyčínok na čistenie uší s plastovým stredom používajte tyčinky s papierovým stredom.
6. Nenechávajte si v reštaurácii alebo v stánku s rýchlym občerstvením baliť jedlo do jednorázových boxov, ale využite radšej vlastný obedár alebo dózu.
7. Aj keď tomu málokto verí, existujú ešte stále aj drevené hračky a aj trvanlivé plastové - napríklad LEGO. To sa dá znova poskladať aj po totálnej deštrukcii :-)
8. Používajte obaly a dávkovače, ktoré sa dajú znova naplniť. Platí to pre mydlá, kozmetiku, čistiacie prostriedky a mnoho ďalších tovarov.
9. Aj detská oslava sa môže zaobiť bez nafukovacích balónikov a stále bude veselá. Stačí použiť papierovú výzdobu.
10. Nakupujte v obchodoch, ktoré predávajú bez obalov, prípadne používajú papierové a iné, ľahko recyklovateľné obaly.
11. Keď je to možné, nakupujte potraviny vo väčších množstvách. Pomer obalu a obsahu je v nich výhodnejší. Nezabudnite, že ako zákazník platíte aj za obal.
12. Pred nákupom sa zamyslite, či daný tovar skutočne potrebujete.

4 PRAVIDLÁ na skladovanie PALIVOVÉHO DREVA

Palivové drevo nestačí naštiepať, musí byť aj dostatočne suché. Mokré či vlhké drevo síce dokážeme prinútiť, aby horelo. Ale bude to slabý oheň (veľa energie minie drevo na vlastné vysušenie), dym bude zanášať vykurovacie teleso a komín. V konečnom dôsledku na takom dreve prerobíme. Čo teda robiť?



1. Drevo treba naštiepať čo najskôr na kusy, ktoré pôjdu priamo do vykurovacieho telesa. Menšie kusy zvládneme spracovať sekerou s väčšími nám pomôžu klíny. A tie najväčšie štiepačkou.

2. Štiepaním naše spracovanie dreva nekončí. Drevo musíme aj vysušiť. Pri skladovaní dreva je preto prvoradé prinútiť prirodzenú vlhkosť dreva, aby opustila klátky čo najrýchlejšie a v čo najväčšom množstve. Drevo by preto malo byť uložené čo najdlhšie vonku na slniečku a na mieste s dobrým prúdením vzduchu. Ak ukladáme drevo k stene, mali by sme zaistiť, aby aj medzi stenou a drevom bola dostatočná vzduchová medzera.

3. Zároveň musíme zabrániť tomu, aby drevo vlhkosť nabralo naspäť. Je to totiž prirodzená špongia... Takže by nemalo byť uložené priamo na zemi či betóne, ale na vhodnej podložke. Drevo, položené priamo na zemi nie je vhodné na kúrenie, ani keby tam ležalo desať rokov. Dobré služby urobí napríklad obyčajná, možno trochu upravená paleta. Zaisťuje nielen oddelenie od pôdnej vlhkosti, ale aj prúdenie vzduchu a nepríjemný pobyt v dreve hľodavcom či hmyzu.

Ak skladujeme drevo na mieste, kde bude vystavené dažďu, musíme drevo chrániť zakrývacou plachtou. Nezabudnime, že aj medzi plachtou a drevom musí byť dost priestoru na prúdenie vzduchu.

4. Drevo na začiatku sušenia má vlhkosť okolo 50%. Nemajme veľké oči a nemyslime si, že sa nám podarí dostať sušením z neho všetku vodu. Ale ak bude mať na konci procesu vlhkosť 10%, stačí to. Ako to zistiť? Možno sa oplatí investovať niekoľko eur do zapichovacieho vlhkomera na drevo. Ak investovať nechceme, stačí použiť detektory, ktoré má namontované každý z nás - uši. Každý z nás rozozná zvuk poklepania na mokré, vlhké a suché drevo. To posledné po poklepaní "zvoní". <

ZÍDE SA VÁM



KRYCIA PLACHTA



TORZNÝ ŠTIEPAČÍ KLÍN



ŠTIEPAČIA SEKERA (KÁLAČKA)



ŠTIEPAČKA NA DREVO

Vytvorte si VIANOČNÚ ATMOSFÉRU aj dekoráciami z Kinekusu



KINEKUS[®]

ŽILINA • TRENČÍN • BRATISLAVA 2x • PETRŽALKA, VAJNORY
RUŽOMBEROK • PRIEVIDZA • MARTIN • PÚCHOV • KOŠICE
POPRAV • PREŠOV • ŠUMPERK

www.kinekus.sk



AKO ZUŽITKOVAT JABLKÁ?



To, aby nám jablká vydržali až takmer do ďalšej úrody včasných odrôd si zaistujeme už pri zbere. Jablká musia byť pripravené na zber. Znamená to, že sa aj so stopkou odtrhnú od stromu po miernom pootočení či nadvihnutí jablka.

ZBER

K výbave každého správneho ovocinára patrí aj vysoký rebrík a oberák. Rebrík využije aj pri reze (budeme sa mu venovať inokedy) a oberák zaistí bezpečný zber aj u tých najexponovanejších konárov.

Už pri zbere je vhodné jablká preberať a rozdeliť ich na tie, ktoré sa oplatí skladovať a na zvyšok, ktorý sa spracuje.

Všetky akokoľvek poškodené jablká vyradíme zo skladovania. Platí to pre prasknuté, otľčené a stlačené plody, ale aj tie, ktorým chýba taký detail, ako stopka.

SKLADOVANIE

Miestnosť na uskladnenie jablák by mala byť dostatočne (nie extrémne) vlhká a zatienená. Vyplyva z toho samozrejme pivnica. Ak nie je vlhkosť v miestnosti dostatočná, vždy je možné zvýšiť ju odparovaním z nádoby s vodou.

Jablká by mali byť uskladnené v jednotlivých vrstvách. Či už samostatne v policiach, alebo v plochých bedničkách. Ak nemáme dostatočné priestory na takéto uskladnenie a jablká skladujeme v hlbokých bedničkách, musíme počítať s vyššími stratami.

Jablká, ktoré nie sú vhodné na dlhodobé zimné skladovanie, môžeme spracovať na množstvo spôsobov.

JABLKOVÉ PYRÉ

Vlastné jablká sú vynikajúcou príležitosťou napríklad na výrobu detskej výživy - desiatovej pochúťky - jablkového pyrė v bio kvalite. Stačí jablká len očistiť, nakrájať na štvrtky a s trochou vody podusiť do mäkka a potom rozmixovať. Ak chceme, pyrė môžeme ochutiť napríklad škoricou. Z hľadiska zdravej výživy je už samotné jablkové pyrė veľkou dávkou cukrov, preto nie je vhodné dosladzovať ho.

Môžeme ho hneď podávať, zmraziť, či zavariť. Je pochútkou najmä pre deti, ktoré si pochutia aj na samotnom pyrė, prípadne ho môžeme natrieť na palacinky.

SUŠENIE

Hneď na začiatku upozorňujeme, že na sušenie sa nehodia plody, ktoré sú poškodené údermi, so začínajúcou hnilobou a podobné "šmakocinky".

Jablká rozkrojíme, odstránime jadrovník a nakrájame na mesiaciky široké asi pol centimetra, možno aj trochu viac.

Ďalšie úpravy závisia od chuti. Niektorí namočia jablká do jemného (0,1-0,2 %) roztoku kyseliny

citronovej, aby jablká nezhnedli, niektorí ich radšej posype škoricou.

Samotné sušenie môžeme zveriť sušičke, ktorá sa o všetko postará sama. Ak máme viac voľného času, na sušenie poslúži aj rúra, ktorú zohrejeme na 50 - 70 °C. Nakrájané jabĺčka poukladáme na papierom vyložené plechy a necháme dve hodiny hriať pri pootvorených dvierkach, potom vypneme, necháme vychladnúť, rezy otočíme a spustíme rúru znova. V lete je možné jablká sušiť aj vonku, ale treba ich chrániť pred hmyzom.



LIS NA OVOCIE

ODŠŤAVOVANIE

Podobne ako pri sušení, aj pri lisovaní používame len zdravé plody.

Jablká zvyčajne nie je potrebné pred lisovaním umývať. Ak je to predsa len potrebné, veľkú službu urobí obyčajná plastová prepravka naplnená vodou. Do nej môžeme jablká naukladať v plastovej bedničke ponárať a oplachovať.

Aby sme dosiahli čo najvyššiu výťažnosť šťavy, je potrebné jablká podrviť. Majme na

pamäti, že chceme rozdrviť jablká, ale nie semienka. Ak ich rozdrvíme, poškodíme výslednú chuť muštu.

Lisovanie je jednoduchý proces, aj keď možno fyzicky náročnejší. Pohľad na vytekajúci mušt však námahu bohato vynahradí.

Výlisok môžeme použiť ako krmivo pre zvieratá alebo ho pridať do kompostu.

Najjednoduchším spôsobom skladovania muštu je zmrazenie v plastových fľašiach. Ak chceme uchovať šťavu bez pomoci mrazničky, môžeme ju zavariť v bežných zavracích pohároch.

KVAS A JABLKOVICA

Ak chceme jablkovú šťavu ešte viac zušľachtiť, necháme ju vykvasiť a vypáliť. Pri použití ušľachtilých kvasiniek získate kalvados. Síce nepravý, ale lepší, ako obyčajná jablkovica.

Ak niekto zbiera do kvasu jonatánky, ktoré opadávajú v júlových horúčavách, nikdy nepite jeho jablkovicu:-). Jablká ešte nemajú dostatok cukrov, takže kvas nebude nič moc a pálenka bude dobrá len na dezinfekciu.

Tak isto do kvasu nepatria nahnité kusy, zemina, tráva, slimáky a ktovie, čo sa ešte dá v záhrade nájsť...

Aby výsledná pálenka nemala chuť ako vyvarené konáre, treba z jablák odstrániť stopky.

Potom treba jablká rozdrviť. Pomôže sa tým výžive kvasiniek, ktoré sa takto budú ľahšie dostávať k prepotrebnému cukru v dužine. Tak isto sa odstránia vzduchové medzery, ktoré by zostávali medzi jednotlivými jablčkami.

KVASNÉ NÁDOBY A ZALOŽENIE KVASU

Najjednoduchšie je použiť plastové nádoby špeciálne na to určené. Majú všetko potrebné, vrátane madiel, ktoré oceníte pri prevoze kvasu do pálenice.

Vyslovene nevhodné sú bežné oceľové sudy a rôzne nádoby neznámeho pôvodu. Nadrvené ovocie naložíme do suda čo najskôr. Naplnenie jedného suda by malo trvať maximálne tri dni. Pred uzavretím môžeme obsah premiešať, potom sud uzavrieme a nasadíme kvasnú zátku. Potom už do kvasu nezasahujeme.



NÁDOBA NA KVAS

Nádoby umiestnime do priestorov, kde teplota nepresiahne 25 °C, ideál je medzi 16 °C - 18 °C.

Pri kvasení baktérie premieňajú cukry na alkohol a oxid uhličitý. Prvý sa bude vypaľovať, druhý tvorí ochranu kvasu pred nežiaducimi plesňami a aeróbnymi baktériami.

Kvasná zátka zároveň zabraňuje etanolu v odparovaní a umožňuje sledovať, či je kvas ešte aktívny (bublinkuje).

Po skončení kvasenia prestane kvasná zátka bublinkovať a horná časť (koláč) sa prepadne. Odstránime ho a kvas opäť uzavrieme. Ak je možnosť, môžeme ho presunúť na chladnejšie miesto. Dĺžka kvasenia závisí od cukornatosti kvasu, jeho ďalších vlastností, ale aj od teploty.

V PÁLENICI

Termín v pálenici si treba dohodnúť čo najskôr. Dobrá správa je, že jablčný kvas nie je príliš náchylný na stratu arómy, takže niekoľko dní čakania hotového kvasu na vypálenie nie je fatálnou chybou.

V pálenici si treba zistiť aj minimálne množstvo kvasu, ktoré pálenica berie na spracovanie a ďalšie podrobnosti. Napríklad, či si netreba priviesť vlastné drevo.

Geny za pálenie sú rôzne, ale väčšinu ceny zhltnú spotrebná daň. Ďalšie poplatky sú za použitie pálenice, palivo, likvidáciu zvyšku kvasu a podobne. Vo výsledku môže byť cena za liter jablkovice niekde medzi 4,5 eura a 7 eur. Výťažnosť zo 100 kilogramov kvasu sa pohybuje okolo 7 litrov 52-percentnej jablkovice.

SKLADOVANIE PÁLENKY

Na dlhodobé skladovanie alkoholu je najvhodnejšie sklo, najlepšie demižón. Sklo neuvolňuje do pálenky žiadne látky. Aby sa naopak z pálenky neuvolňoval alkohol cez veľkú plochu hladiny, je dobré mať demižón primeranej veľkosti plný.

Na dlhodobé skladovanie pálenky je vhodný priestor so stabilnou teplotou. Najlepšie do 10 °C, ale ak teplota nepresiahne izbovú, je to ešte prijateľné. Naopak, priestory, kde teplota často vystupuje vysoko, nie sú vhodné.

Pri správnom uskladnení si budete môcť dobrú úrodu jablák vychutnávať aj desiatky rokov po zbere. ◀

ZÍDE SA VÁM



OBERÁK NA OVOCIE



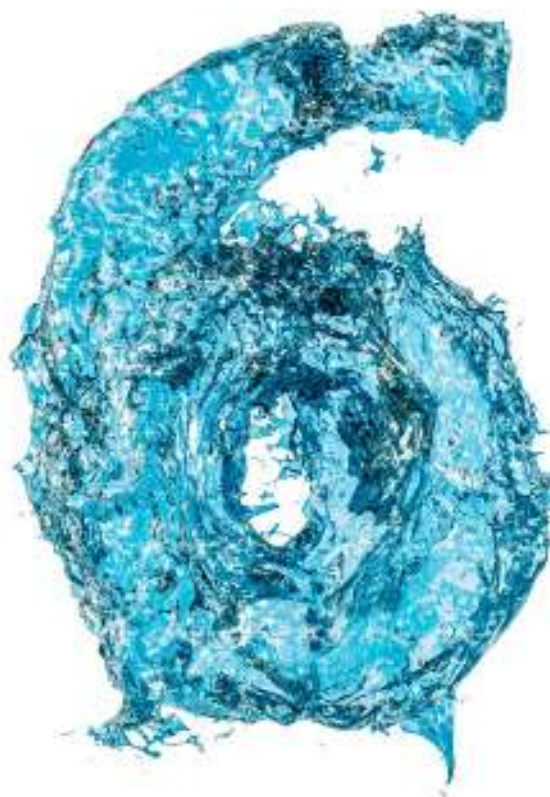
PREPRAVKA



DEMIŽÓN



REBRÍK



RÁD AKO UŠETRIŤ NA VODE

Tohtoročné leto nám znova pripomenulo, že voda môže byť o pár rokov vzácnym tovarom a oplatí sa ju šetriť, kde sa len dá. Prinášame preto niekoľko rád, ako šetriť vodu a tým aj vzácné eurá v peňaženke.

1. ZAČNITE NA ZÁCHODE

Teda vlastne so záchodom. Staré splachovacie záchody spustia do kanalizácie celý obsah nádrčky, hoci nie vždy to situácia (obsah misy) vyžaduje. V praxi sa jedná o desiatky až stovky litrov denne, ktoré odtekajú zbytočne z každej domácnosti.

Moderné splachovacie systémy zvládajú splachovať v malej a veľkej dávke vody, a tie najmodernejšie majú dokonca štart-stop systém. Takže dávajú vodu naozaj len v čase, keď stláčate tlačidlo.

2. NEKÚPTE SA

Ďalšia "dobrá" rada, povieť si. Ale nie je to až taký zlý nápad, ako sa na prvý pohľad môže zdať. Vo vani sa minie 100 litrov vody, v sprche asi 40. To je jedno a pol sprchovania navyše. Všetko je samozrejme relatívne a už Archimedes nás naučil, že pre niektoré objemy je vaňa výhodnejšia. :-)

3. ZRIEDTE VODU

A to už ako? Veď vodou sa riedi čo treba, ale čím zriediť vodu? Vzduchom. Ak vaša kuchynská batéria nemá od výroby zabudovaný perlič, dokúpte ho. Rovnako sa oplatí investo-

vať do modernej sprchovej batérie, ktorá pridá do vody vzduch a tým ušetrí vzácnu tekutinu. A nezabudnite, že ak šetríte teplú vodu, šetríte aj energiu, ktorá by sa minula na jej zohriatie!

4. NEUMÝVAJTE RIAD

Teda, aby sme sa vyjadrili presne, neumývajte ho v dreze. Miniete 40 litrov vody, dobrá umývačka však to isté zvládne s desiatimi litrami, prípadne ešte menším množstvom. Ak máte staršiu umývačku, možno sa oplatí prepočítať si, či by nová neušetrila viac. To isté platí aj pre práčky. Nové modely (a nie nevyhnutne najvyššej triedy) majú podstatne nižšiu spotrebu vody aj energie.

5. NEKVAPKAJTE

Konečne niečo normálne, však? Z kvapkajúceho kohútika môže denne odtiecť aj 160 litrov vody. To sú dve tretiny suda... A prenásobte to počtom kohútikov a počtom dní v roku. Skutočne, tu sa oplatí byť pozorný a akčný...

6. NEDAJTE SVOJU VODU LACNO

Pokiaľ bývate v rodinnom dome, je veľká pravdepodobnosť, že môžete vybudovať/dať si vybudovať studňu. Nie je to síce jednoduché, ale budete mať vodu skoro zadarmo. Ak je pri studni voda pravdepodobná, pri zachytávaní dažďa máte vodu istú. Treba len zaistiť vhodné nádoby, porozmýšľať nad systémom zberu a rozvodu, a máte tisíce litrov vody na polievanie zdarma! <



VŠETKÉHO VEĽA ŠKODÍ

Že rozdiel medzi liekom a jedom je len v dávke, vedela už Agatha Christie. Pod'me sa teraz pozrieť na potraviny, ktoré sú síce zdravé, niektoré dokonca veľmi, ale ak to s nimi preženiete, tak oni preženú vás. A možno nie len to.

Jete radi ryby? Že nie? Možno dobre robíte. V rybách, najmä veľkých, sa totiž hromadí metylortuť. Organická zlúčenina ortuti, ktorá je nebezpečná najmä pre deti, tehotné ženy a ženy, ktoré tehotenstvo plánujú. Metylortuť sa hromadí najmä vo veľkých dravých rybách, ako je žralok či mečúň, ale ani tuniaky, tresky a naše šťuky nie sú "bez viny". V USA preto odporúčajú pre ohrozené skupiny týždennú dávku 340 gramov týchto rýb, v Taliansku dokonca len 100 gramov.

Ryža zasa obsahuje arzén. Nie síce v množstve, ktoré by vyvolalo akútnu otravu, štúdie avšak ukazujú, že organizmom detí, ktoré konzumujú ryžové výrobky, prechádza podstatne viac arzénu ako tým, ktoré ryžu nemusia... A to môže spôsobiť vážne chronické zdravotné problémy, napríklad niektoré druhy rakoviny či kardiovaskulárne ochorenia.

Štaveľ, rebarbora a kiwi zasa obsahujú šťaveľany. Kyslé, chutné, zdravé. Až kým ich prílišná konzumácia v kombinácii s vápnikom nespôsobí obličkové kamene.

A keď sme už pri tom kyslom. Čo tak vitamín

C? Neškodný až nevyhnutný pre zdravie. Pri predávkovaní môže tiež spôsobovať obličkové kamene a pri ťažkom predávkovaní hnačky a poruchy trávenia. Dobrá správa je, že sa ľahko vyplavuje z organizmu, takže ťažké prípady nie sú bežné.

S ostatnými vitamínmi to také veselé nie je. Predávkovanie vitamínom A spôsobuje kožné problémy, krvácanie z pier, podráždenosť a v prípade tehotenstva môže byť príčinou poškodenia plodu.

Prehnaná spotreba vitamínu D spôsobuje odvápnovanie mäkkých tkanív a poruchy rastu.

Odporúčajú vám známi zvýšiť dávku minerálov, pretože ste vyčerpaní, v strese, či po chorobe? Dobrá rada, ale tiež si dávajte pozor na dávkovanie. Prebytok inak nevyhnutného horčíka spôsobí letargiu, pokles krvného tlaku a z neho plynúce záchvaty.

Draslík pri predávkovaní spôsobuje okrem

iných problémov brnenie končatín až svalovú paralýzu.

Ani taký pre život nevyhnutný prvok ako je salén nie je úplne nevinný. Ak sa ním predávkujete, budete strácať vlasy, bude vám nevoľno a budete zvracať.

Ostatne, všetko treba užívať s mierou. Aj voda vie vo veľkom množstve spôsobiť vážne zdravotné problémy. A nie len tým, že sa v nej človek utopí. Človek sa pitím "odsolí", obličky nestihnú nadbytočnú vodu vylučovať z krvi, bunky sa začnú nafukovať (prijímať vodu, aby vyrovnali osmotický tlak medzi riedkou krvou a tkanivami), to spôsobí opuch všetkých častí tela, vrátane mozgu a odtiaľ je už neodvratná cesta k poruchám vnimania, dezorientácii a smrti. Pitie viac ako jedného litra vody za hodinu je preto životu nebezpečné. To je totiž hranica výkonu obličiek. ◀



KDE SA NEDARÍ TRÁVNIKU, *treba nasadiť niečo iné*

Ak treba zakryť úzku medzeru medzi budovami, prudký svah či slnkom vypalované miesto, je možné využiť rastliny, ktoré sa udržia aj na týchto nehostinných miestach, sú estetické a vzhľadom na svoj hustý rast a nízke listy zabránia rastu buriny.

BREČTAN NEZASTAVÍ NIČ

Nie sú teda potrebné žiadne stavebné úpravy, ani veľké úpravy záhrady v zmysle sypania mulča či dunajského kameňa. Ďalšou výhodou je zväčšenie zelenej plochy. Namiesto horúceho kameňa či betónu získame plochu rastlín, ktoré zlepšia mikroklimu a vzhľadovo sú veľmi atraktívne. Alebo aj nie - môžeme si totiž vybrať aj rastliny a kultivary, ktoré sú skôr záhradnými "sivými myšami" a skôr tvoria pozadie pre iné rastliny.



HEBE PATRÍ V ZÁHRADÁCH MEDZI NOVINKY

Hranica medzi tzv. pokryvnými rastlinami a nízkymi kríkmi je niekedy veľmi kľukatá. Napríklad Hebe je spoločný názov pre niekoľko druhov vždyzelených kríkov. Niektoré sú pokryvné, iné dorastajú do dvoch metrov.



Okrem drevín môžeme využiť aj pokryvné kvitnúce byliny, ktoré prinesú do záhrady zaujímavé farby. Okrem drevín môžeme využiť aj pokryvné kvitnúce byliny, ktoré prinesú do záhrady zaujímavé farby.

Univerzálne rastliny sú napríklad nízko rastúce borievky. Borievka prostredná "Old Gold", borievka rozprestretá "Glauca" a borievka šupinatá "Blue Star" dokážu pokryť pôdu na tienistých miestach pod stromami, ale bude sa im dobre dariť aj na slnku. Rovnako je na tom brečtan. Dokáže rásť na slnku, v polotieni aj úplnom tieni. Zostáva už len vybrať si z veľkého množstva kultivarov, ktoré sa líšia veľkosťou a tvarom listov, ale aj ich zafarbením.

V súčasnosti sa veľmi rozširuje aj bergénia, ktorej výrazné listy vysoké asi 10-25 centimetrov sa rýchlo rozširujú na slnku aj v polotieni. Okrem listov sú zaujímavé aj jej kvety,

ktoré pripomínajú hyacinty.

Ďalšou vďačnou rastlinou, ktorá azda až príliš rýchlo pokryje slnečné miesta je zimozelen. Nízke rastlinky, ktoré sú pokryté kvetmi celé leto (najmä však v jeho prvej polovici) treba niekedy v pokrývaní pôdy až brzdiť. Preto niektoré kultivary ani nie sú vhodné do menších záhrad. Pre zimozelen sú vhodné tienisté miesta.

KVETY LEVANDULE SÚ STELESNENÍM LETA

Pekné koberce však vytvára aj množstvo ďalších rastlín, napríklad plazivé ruže, ozdobné jahody (Fragaria) či gypsomilka plazivá.

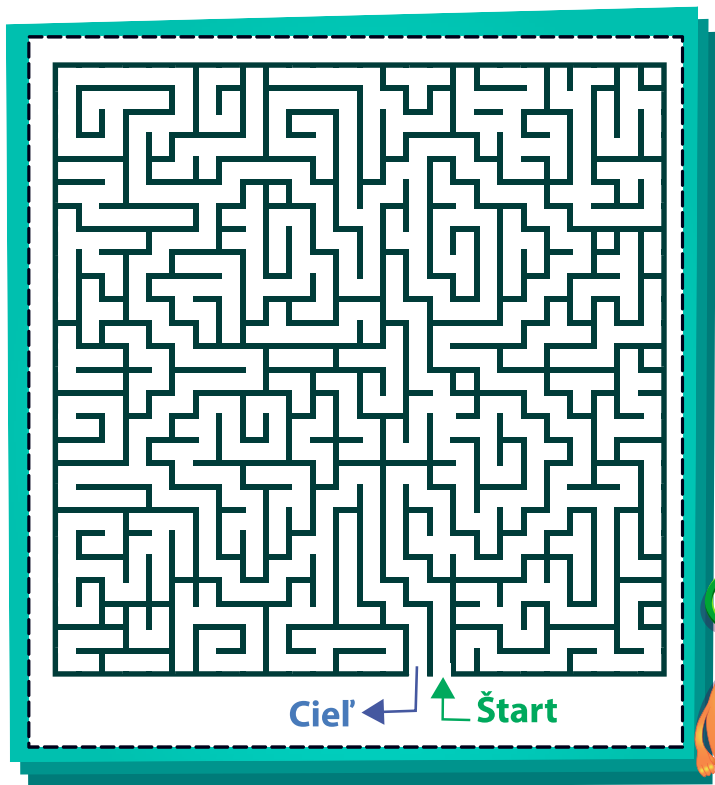
Ak chcete v záhrade použiť aj niečo vyššie



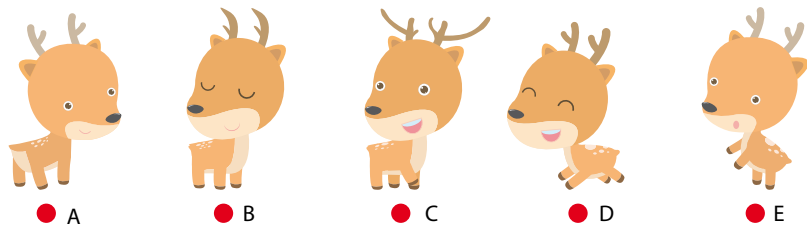
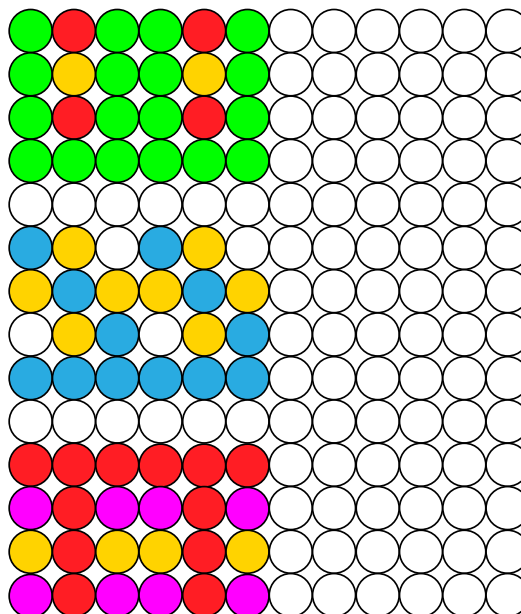
a zaujímavejšie, tak napríklad levanduľa sa uchytí aj na skutočne odpadovej pôde a bude sa tam držať zubami-nechtami, pokiaľ sa bude jednať o slnečné stanovište. <

Deti, dokážete vyriešiť tieto hlavolamy?

1. NÁJDETE CESTU CEZ BLUDISKO



2. AKO BUDE POKRÁČOVAŤ VZOR? - DOFARBITE



3. KTORÝ TIEŇ PATRÍ K JELENČEKOM - POSPÁJAJTE?

4. NÁJDI 7 ROZDIELOV NA OBRÁZKOCH

Správne riešenia na strane č. 26

NA CESTÁCH POZNANIA SAMÉHO SEBA

Hovorí sa, že kto chce spoznať Ježiša, vyberie sa na púť do Svätej zeme, kto chce spoznať Cirkev, putuje do Ríma, no a napokon kto chce spoznať samého seba, zbalí si batoh a vykročí v ústrety mestu Santiago de Compostela.

Uplynulé prázdniny som mala možnosť posledné spomínané dobrodružstvo zažiť na vlastnej koži. Z rodnej farnosti sme sa spolu s plným autobusom pútnikov vydali na cestu. Prijemným bonusom bolo aj to, že okrem Santiaga sme mali v pláne navštíviť ďalšie dve veľké pútnické mestá kresťanského sveta - Lurdy a Fatimu.

23-hodinová cesta autobusom do francúzskeho mesta **Nevers** bola celkom krušná, ale o to viac sme sa potom tešili z príjemného ubytovania v pútnickom areáli Kláštora svätého Gilardea. V kláštornej kaplnke je vystavené neporušené telo sv. Bernadety Soubirousovej. Toto jednoduché dievča sa narodilo v roku 1844 a vyrastalo v nesmierne skromných podmienkach. V Lurdoch, v Massabielskej jaskyni, sa jej osemnásťkrát zjavila Panna Mária a odovzdala jej svoje posolstvo.

Na ďalší deň nás čakali **Lurdy**. Tu sme mali možnosť pozrieť si komplex bazilík, ktoré sa týčia na skale nad Massabielskou jaskyňou. Asi najviac ma chytil za srdce večerný sviečkový sprievod, počas ktorého sa tu zhromaždili tisíce ľudí, aby sa spoločne pomodlili ruženec. Priznám sa, že som pre únavu chvíľku uvažovala nad možnosťou vyklučkovať z tejto akcie, no teraz nelutujem ani trošku. Napriek klipkajúcim viečkam sme si odtiaľ odnášali nevysvetliteľný pokoj a radosť v srdci...

Ráno piateho dňa púte sme sa prebudili v španielskom prístavnom meste **Ferrol**. Konečne! Odtiaľto totiž začínala naša pešia trasa. Do Santiaga smeruje veľké množstvo peších trás, nás čakala tzv. Anglická cesta (Camino Ingles). Po tejto ceste prichádzali pútnici zo Severnej Európy, Británie a Írska už v 14. storočí. Ochranu a útočisko im poskytovali nemocni-

ce františkánov v mestách Ferrol, Neda, Miño, Paderne, Sigüeiro a O'Poul. Bola to tiež dôležitá obchodná cesta.

Ešte pred vykročením na cestu každý z nás dostal vlastnú pútnickú knižičku-kredenciál. Našou úlohou bolo každý deň nazbierať do kredenciála minimálne 2 pečiatky, ktoré sa dali získať v pohostinstvách, kaviarňach, v albergoch (ubytovniach pre pútnikov) či v hoteloch. Trochu mi to pripomenulo cestu rozprávkovým lesom.

Aha! Zabudla som však spomenúť jedno špecifikum našej cesty. Kým väčšina pútnikov do Santiaga putuje s celou "bagážou" na chrbte od samého začiatku, my sme to mali značne jednoduchšie a pohodlnejšie. Najprv sme pricestovali do cieľa našej púte - **Santiago de Compostela** - ubytovali sa v obrovitánskom al-



PEČIATKY V KREDENCIÁLI



CAMINO A JEHO KRÁSY



ORGANOVÉ PÍŠTALY V BAZILIKE SV. JAKUBA



BAZILIKA V LURDOCH

bergu Seminario menor, a následne nás autobus vyviezol do Ferrolu (vzdialeného niečo cez 100 km), odkiaľ sme už tak naozajstne začali šliapať. Bolo super, že nás na chrbte ťazili len malé ruksaky. I keď, priznám sa, občas som v duchu premýšľala, či tak trochu nešvindľujeme...ale snáď sa rátať aj to.

Putovali sme štyri dni, vždy večer nás autobus zaviezol na ubytovňu do Santiaga a nasledujúce ráno vysadil na mieste, kde sme predošlý večer daný úsek zavŕšili. Cestička (camino) bola výborne značená a temer sa na nej ani nedalo zabľúdiť. O tom, že sme na správnej trase, nás uisťovali typické značky- žltá mušľa na modrom podklade, prípadne žltá šípka.

Cestou sa nám ponúkali nádherné scenérie. Chodník sa kľukatil prírodou, občas viedol cez menšie mestá. So súputníkmi sme sa zhodli,

že asi najnáročnejší bol druhý deň, keď väčšina úseku viedla po asfaltke. Kolená dostali poriadne zabráť, ale o mnoho horšia bola páľava, ktorú asfaltový povrch ešte znásoboval.

Po najdlhšom úseku, ktorý sme prešli v posledný štvrtý deň, sme vstúpili do Santiaga de Compostela. Mesto bolo založené k uchovaniu pozostatkov svätého apoštola Jakuba. Tu sme si vyzdvihli špeciálny dekrét, ktorý pútnik obdrží na základe predloženia dokladu pútnika- kredenciálu.

Poslednou zastávkou na našej ceste bola **Fatima**. Ešte predtým sme navštívili dedinku **Aljustrel**, kde sa nachádzajú rodné domy troch pastierikov: Lucie Santos, sv. Hyacinty a sv. Františka, ktorým sa tiež zjavovala Panna Mária. Ženským očiam tu ulahodili rozličné výrobky domácich obyvateľov- parádne pletené

pončá, pestrá keramika či absolútna portugalská špecialita- korkové kabelky, ruksaky a iné drobnosti. Priamo vo Fatime sme mali možnosť prezrieť si areál- Kaplnku zjavení, moderný Chrám Najsvätejšej Trojice či Baziliku Panny Márie s hrobmi vizionárov.

Nuž, nejako takto vyzerala naša cesta. Miestami možno trochu uponáhľaná a únavou či boľavými nohami popretkávaná, ale určite dobrodružná a riadne obohacujúca! A či človek skutočne počas púte do Santiaga spozná samého seba? Zvykne sa hovoriť, že je lepšie raz zažiť ako stokrát počuť, preto vrele odporúčam, aby ste sa o tom presvedčili sami!

Veronika Súkeníková ◀

„SPOVEDE ĎALŠÍCH PÚTNIKOV“

S akými očakávaniami ste sa vydali na púť a čo vám táto cesta dala?

Na púť som nešla s konkrétnymi očakávaniami. Vo vnútri som si niesla odhodlanie, že "budem počúvať, čo povie Pán, Boh." (Ž 85,9a) Táto cesta ma uistila v tom, že Pán Boh hovorí ku každému človeku spôsobom, ktorý je pre neho zrozumiteľný. Duchovný sprievodca, pán monsignor Ján Majerník, nás pravidelne počas hodín strávených v autobuse sprevádzal katechézami. Hneď na prvej z nich zaznelo aj Slovo: "Preto ju ja vyvábim, zavediem ju na púšť a prehovorím k jej srdcu." (Oz 2,16) Veľmi ma dojalo poznanie, že Otec vie o mojom odhodlaní počúvať Ho.

A čo mi táto cesta dala? Pomohla mi pochopiť, že by bolo zbytočné, hľadať Pána Boha v Compostele, v Ríme, vo Svätej zemi či na hocikakom inom pútnickom mieste bez toho, aby som sa s Ním stretla vo svojom vnútri. Popravde neviem, či by som ešte niekedy chcela putovať do Compostely. Viem však, že budem robiť, čo je v mojich silách, aby Boh zostal v mojom srdci. Naučila ma, že pred Zlým nemám utekať, ale sa mu mám v Mene Ježiš vzoprieť. Dala mi poznanie, že **byť manželkou, matkou a ženou v domácnosti vôbec nie je v Božích očiach málo**. Posledného miesta sa už nebojím, lebo viem, že tu Ho s istotou vždy nájdem.

Mária Súkeníková

Najprv to bol nenápadný oznam v kostole a manželka vyslovila tichú túžbu sa tejto púte zúčastniť. O Santiagu som nevedel prakticky nič, ale zhodou okolností som práve vtedy stretol človeka, ktorý púť absolvoval. Jeho vyjadrenie bolo stručné: „Teba to skúsiť, lebo tam spoznáš sám seba.“ Toto ma presvedčilo.

Samotné putovanie do Santiaga je naozaj skúška pre celého človeka. Po dvoch dňoch putovania som dostal také veľké pluzgiere na chodidlách oboch nôh, že som nedokázal urobiť ani krok. S pokorou musím priznať, že púť som nedokončil, ale určite sa tam chcem vrátiť, lebo človek skutočne spozná sám seba až v kritických a náročných chvíľach. Vtedy ide často až na doraz a prestane vnímať každodenné malichernosti, hluk a starosti...musí ísť až k podstate toho, prečo sme tu, a potom dokáže lepšie chápať celoživotnú púť a vnímať každého človeka okolo seba. Preto za seba môžem povedať: **dalo mi to viac, ako som očakával**.

Štefan Súkeník



NEPREHLIADNUTELNÉ ZNAČENIE CAMINA



UŽ LEN NECELÝCH 93 KM

TOPOLČIANKY A OKOLIE

Zrejme neexistuje na Slovensku región, ktorý by bol tak blízko diaľničnej sieti a zároveň o ňom platilo, že je "Pánu Bohu za chrbtom", prípadne, že v ňom "zastal čas". Víťajte v Hornom Požitaví!

HRAD HRUŠOV

Horné Požitavie je od západu chránené pohorím Trábeč a od východu Pohronským Inovcom. Prírodné pomery sú tu preto tak trochu nezvyklé. Všade na okolí sú hlboké lesy, ktoré sú oddávna využívané na lov a aj chov vzácnej zveri. Táto tradícia ostatne zostala zachovaná dodnes v podobe **zubrej zvernice**, ktorá síce nesie názov Topolčianok, nachádza sa však v neďalekej obci **Hostovce**. Okrem severovýchodu Slovenska je to jediné miesto u nás, kde si môžete pozrieť tieto majestátne divé tury. Najvhodnejšie je navštíviť zvernicu v čase kŕmenia, teda o 9:00 alebo 14:00. Ak prídete v inom čase, budete sa musieť vydať za zubrami po náučnom chodníku.

Hoci administratívnym centrom tohto regiónu sú Zlaté Moravce, turisticky sú ním **Topolčianky**.

Práve v tomto mestečku, ktoré je známe niekoľkými atrakciami, sa dá stráviť celý deň. Prípadne sa za ďalšími vybrať do blízkeho okolia. Ale podme po poriadku. Nikto, kto len prechádza Topolčiankami sa nevyhne pohľadu na majestátne klasicistické južné priečelie zámku. Ten je otvorený celý rok v letnom a zimnom okruhu. V prípade návštevy cez víkend

počas januára a februára je treba dohodnúť si vstup dopredu.

Zámok funguje aj ako hotel. Ak chcete prenocovať v posteli, ktorú používal T.G. Masaryk, v Topolčiankach máte jedinečnú možnosť. A ak nechcete nocovať, ešte vždy sa môžete poprechádzať v anglickom parku v okolí zámku. Ak fandíte o mnoho viac exotickým drevinám ako zámkom, nezabudnite sa zastaviť v blízkom arborete v Tesárskych Mlyňanoch.

Zámok nie je jedinou turistickou zaujímavosťou Topolčianok. Možno ešte zaujímavejší je totiž **Národný žrebčín**, kde návštevníci môžu vidieť plemenné biele lipicány, araby, slovenské teplokvníky či huculy a na dostihovej dráhe vidieť preteky záprahov či jediné slovenské hipologické múzeum

Ak bude tohtoročná jeseň mať šťastie na dobré počasie, môžete prejsť niektorú z cyklotrás, ktoré sa nachádzajú na hornom Požitaví, vrátane veľkého cyklookruhu cez Veľký Inovec a blízky **hrad Hrušov**.

Apropo, Hrušov. Nadšenci zo združenia Leustach sa do obnovy tohto niekdajšieho

hradu Matúša Čáka pustili naozaj s chuťou. Zrúcanina tak dostáva novú tvár a je stále fotogenickejšia.

Ďalší slávny hrad Požitavia **Jelenec-Gýmeš** dal vystavať Ondrej syn Ivanku v 13. storočí. Nebol to len tak hocikto - povolenie na stavbu hradu dostal od kráľa Belu IV. ako odmenu za preukázané služby. Konkrétne za záchranu kráľovho života po prehranej bitke s Tatármi. Samotný Ondrejov rod - Poznanovci, je však podstatne starší. Ondrej sa stal zakladateľom rodu Forgáčovcov a raritou je, že tento rod vlastnil hrad od jeho počiatku až po rozrúbenie.

Ďalšou pamiatkou, ktorá len tak na Slovensku nemá pár, je **kostolík sv. Juraja v Kostolčanoch pod Trábečom**. Archeológovia a historici architektúry sa dodnes prú o to, či najstaršia časť kostolíka vznikla už v časoch Veľkej Moravy, alebo až tesne po nej. V každom prípade je to jeden z Top 5 najstarších kostolov na Slovensku. Hovoril som, že v Požitaví zastal čas...

TOPOLČIANKY



NÁRODNÝ ŽREBČÍN



KOSTOLÍK SV. JURAJA



Čo robia ZVIERATÁ V ZIME?



Nie len my, ľudia sa pripravujeme na zimu. Aj zvieratá sa snažia prekonať obdobie chladu, snehu a krátkych dní a prežiť do nastávajúcej jari. Stvoriteľ ich vybavil niektorými zaujímavými vlastnosťami a naučil ich používať efektívne stratégie prežitia.

UTEČENCI

Niektoré zvieratá pred zimou “zdupkajú” podľa hesla “uteč dnes, aby si žil v ďalšom roku”. A tak sa tisíce krdle bocianov, lastovičiek, dážďovníkov, ale aj stovky orlov a sokolov vydávajú na púť do subsaharskej Afriky, aby tam prečkali Vianoce. Nie je to však žiadna exotická dovolenka. Vtáky sú síce počas jesenného ťahu viac v pohode, majú nazhromaždené tukové zásoby a neženie ich čas (ktorý ich durí na jar, aby stihli zahniezdiť), čakajú ich však ľudia, ktorí si v niektorých krajinách stále ešte radi spestria jedálny lístok našimi chránenými operencami. Ďalšou nástrahou sú elektrické vedenia

a v poslednom čase aj ekologické veterné elektrárne. A

nesmieme zabudnúť, že pre veľké množstvo vtákov je to prvá cesta do zahraničia, takže skúsenosti s vyhýbaním sa všetkým prekážkam získavajú za jazdy (vlastne za letu).



SPÁČI

Pohodlnejšie zvieratá nikam necestujú. Vypasú sa ako také svište a v zime spia ako medveď. Alebo skôr svišť - pretože, aby to nebolo také jednoduché, nie všetky zvieratá spia pravým zimným spánkom. Pravý zimný spáč je okrem svišťa aj syseľ, chrček a ježko. Ich telesná teplota počas zimného spánku klesne až na 4°C (musia ich poriadne oziabať nohy), klesne tep a celý metabolizmus sa spomalí. Keď také zviera vyťahnete z brloha, nezobudíte ho za ten svet.

Kto sa už prepadol do medvedieho brloha, vie z praktickej skúsenosti, že medveď nie je pravý zimný spáč. Po vyrušení sa totiž ľahko zobudí. Podobne ako jazvec či psík medvedíkovitý. Ich metabolizmus nie je spomalený, takže sa počas zimy zobudia aj sami a bežia sa vyprázdniť. Prípadne ich zo spánku zobudí prudké oteplenie.

Z týchto pohodlných zvierat je aj tak jednoznačne najpohodlnejší medveď, resp. medvedica. Ešte aj rodenie a prvé týždne života mláďat totiž prebiehajú v období zimného spánku počas januára a februára. Malé medvedíky majú pri narodení len pol kilogramu a vonku je najhoršie počasie v roku. Ale zrejme je to jediná šanca, ako zaistiť mláďatám náskok. Aby totiž do ďalšieho zimného spánku vyrástli na dostatočnú veľkosť a hmotnosť.

A TÍ OSTATNÍ...

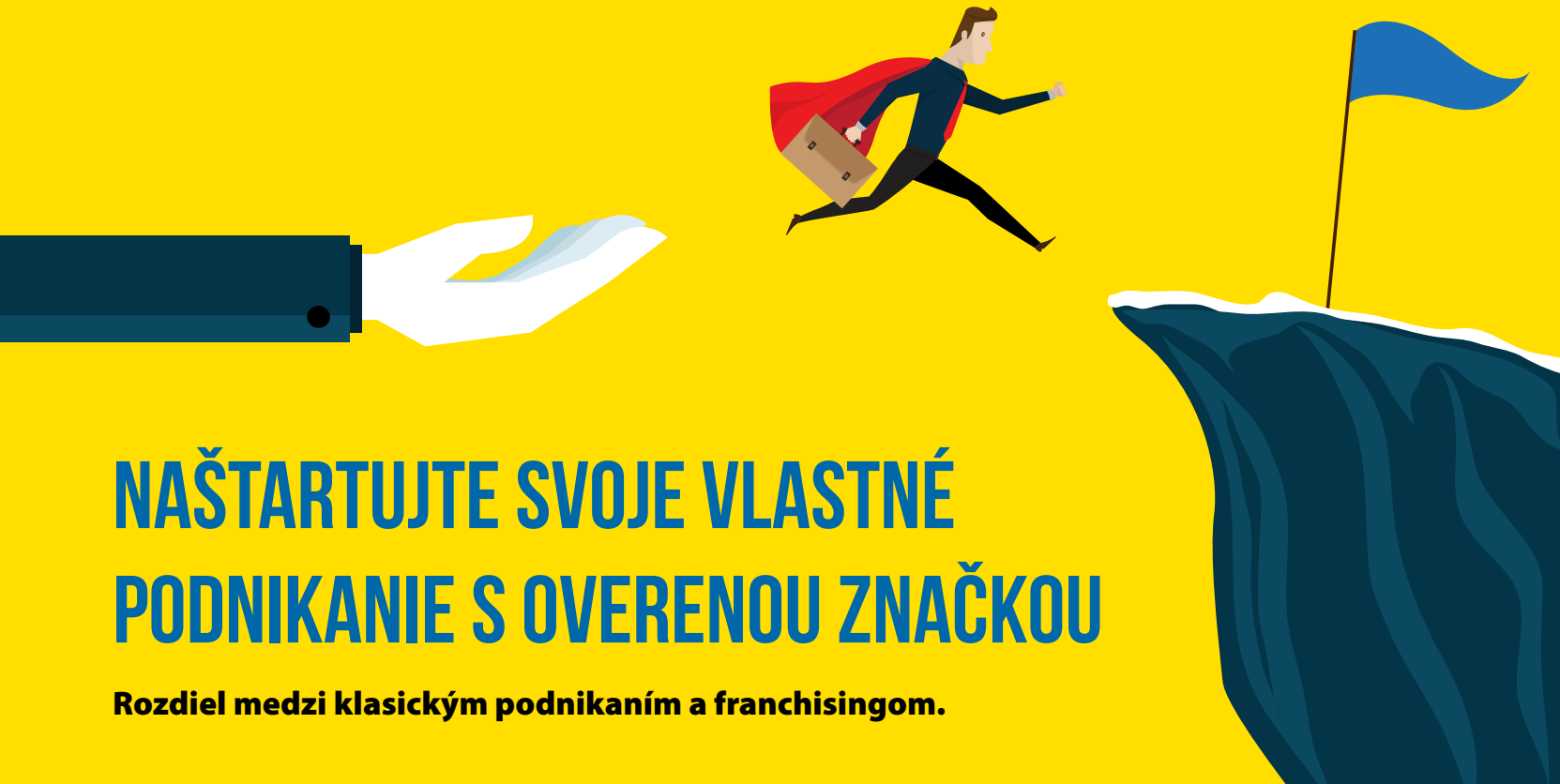
Niektoré zvieratá nie sú vybavené ani vynikajúcim orientačným zmyslom a ani schopnosťou dobrého spánku. Zimu prežívajú za každých okolností u nás, na mraze a fujavici. Iste, zvieratá sa na zimu pripravujú zahusťením srsti a nazhromaždením tuku, ale aj s tým môže byť v problém.

Napríklad preto, že im rabujeme lesné plody. A to v dobe, keď si už všetky naše (a aj hromadu dovezených zo všetkých kútov sveta) dokážeme dopestovať na záhrade.

Medveďom, jeleňom, ale aj srnám a diviakom potom nezostáva nič iné, ako sa z vyrabovaného lesa vybrať do záhrad a tam si zobrať, čo treba na prežitie zimy.

Buďme preto ohľaduplní aj k tvorom, ktoré musia zimu prežiť mimo teplej chalupy aj v dvadsaťpäťstupňovom mraze a nechajme im, čo im od prírody patrí. ◀





NAŠTARTUJTE SVOJE VLASTNÉ PODNIKANIE S OVERENOU ZNAČKOU

Rozdiel medzi klasickým podnikaním a franchisingom.

Kto už aspoň raz netúžil po slobode v pracovnom čase, byť sám sebe šéfom, riadiť svoj obchod, spoločnosť, svoj team, zarábať si na živobytie vo vlastnej firme? A kto by nechcel nakoniec v podnikaní uspieť?

Je veľa tých, čo to skúsili a uspeli. Sú aj takí, čo začali a neuspeli. Alebo sú takí, čo chcú začať a majú strach a obavu, ako to celé ekonomicky zvládnu a či ich podnikateľský nápad neskončí fiaskom.

Medzi slovenskou populáciou ešte stále pomerne málo ľudí vie, že existujú v zásade dve formy podnikania. Model s novým vlastným, neovereným a netestovaným nápadom, s ťažšou prognózou budúceho ekonomického výsledku. A na druhej strane model, ktorý sa nazýva franchising (čítajte frenčajzing) a ponúka overený koncept, ktorý už na trhu uspel, a je oveľa viac pravdepodobné, že uspeje skôr ako prvý model (podľa faktorov je táto forma podnikania 6x úspešnejšia)

Forma podnikania prostredníctvom franchisingu je marketingový odbytový systém tovarov alebo služieb, kde poskytovateľ poskytuje prijímateľovi overený koncept, know-how, marketing a vôbec celý business model, s kto-

rým už niekde na trhu uspel a je pravdepodobné, že sa bude šíriť ďalej.

Najbežnejšia forma podnikania s vlastným nápadom na vlastnú päsť, vlastnou tvárou marketingu a procesov, ako dostať tovar alebo služby k zákazníkovi, môže byť nezdolateľná pre tých, ktorí majú strach alebo obavu, ako to celé dopadne a možno by sa radšej spoľahli na niečo overené. Alebo už podobný neúspech v živote zažili. Napriek tomu by však radi ostali pri samostatnosti a vlastnej organizácii.

OPROTI BEŽNEJ FORME PODNIKANIA TAK ZÍSKATE V PODSTATE „RECEPT NA ÚSPECH“

Oproti bežnej forme podnikania tak získate v podstate „recept na úspech“ v oblasti v ktorej franchisor (poskytovateľ franchisingu) podniká. Ak sa budete držať overených pravidiel a postupov vaše obavy môžu klesnúť na minimum. To neznamená, že to ide samo a bez prekážok. Je však dokázané, že prekážky sú skôr zdolateľné a úspech istejší. Takto

v zásade franchising minimalizuje nesprávne podnikateľské rozhodnutia na pomerne nízku úroveň.

Takýto model poskytuje hotový návod s podnikovou identitou, dizajnom, procesmi a marketingom, čo môže byť bariérou ľuďom, ktorí sa v tvorivosti ťažšie prispôsobujú a celé smerovanie obchodného modelu by najradšej ovplyvňovali a rozhodovali sami.

Pri franchisingu je nastavenie na spoločné dohodnuté pravidlá zásadnou záležitosťou, aby sme zaznamenali úspech.

Prekážkou sa môžu zdať počiatočné investície a vstupné náklady, ktoré môžu byť vyššie, ako v prípade podnikania na vlastnú päsť. Netreba však zabúdať, že investujete do overeného konceptu a investície by ste mali zúročiť.

Velkou výhodou je, že svoju investíciu máte pod kontrolou a jej ziskovosť a návratnosť viete priamo ovplyvňovať a pritom všetkom podnikáte a pracujete vo vlastnej firme.

KiNEKUS takto pomohol otvoriť už sedem úspešných predajní. Od jesene 2018 ich bude dokonca osem. Ak chcete aj vy úspešne podnikáť bližšie info nájdete na www.kinekus.sk/franchising



Mgr. ŠTEFAN FRANCISTY

ŽIVOT JE AKO JAZDA NA BICYKLI -AK ZASTANETE, SPADNETE

Mgr. Štefan Francisty, rodák z Podmanína a stály obyvateľ tejto časti Považskej Bystrice je manažérom franchisovej siete spoločnosti Kinekus. Nielen práca však robí človeka človekom. V tomto krátkom medailóne sa dozvieme, čím všetkým je Štefan Francisty.

Aké vzdelanie musí človek mať, aby sa stal manažérom franchisovej siete?

Myslím si, že vzdelanie nie je úplne to, čo rozhoduje, aby sa človek stal manažérom franchisovej siete. Dôležitá je skúsenosť z práce s ľuďmi a vedieť sa poučiť z chýb a potom ich neopakovať. Rozhodujúcim na vzdelaní považujem, aby človek pokračoval či už po strednej alebo vysokej škole, ďalším osobným rastom a pravidelným zaoberaním sa tým, v čom chce byť dobrý a chce sa posúvať dopredu. V mojom prípade to bola sféra obchodu, manažérstva, líderstva a tímovej práce. Najväčšou školou mi boli ľudia, kolegovia a priatelia, od ktorých som sa najviac naučil z ich svedectva a skúseností.

A čo prvé zamestnanie?

Začínal som od piky. Otec bol stavbár živnostník a mal menšiu stavebnú firmu. Na stavbe pri miešačke a lopate začali moje prvé pracovné skúsenosti. Toto obdobie netrvalo dlho, ale dalo mi veľmi veľa. Veľmi si vážim dnes robotníkov a tých, čo pracujú manuálne. Na druhej strane som pracovné začiatky strávil po boku môjho otca, od ktorého som sa naučil veľa kľúčových postojov k ľuďom a práci, ktoré používam dodnes. Neskôr som začal pracovať v zahraničnej spoločnosti, ktorá importovala na Slovensko materiály, náradie a technológie na spracovanie tabuľového skla. Vďaka šikovným chalanom z nášho regiónu sme v servise dosiahli také výsledky, že sme sa stali servisným centrom pre celý niekdajší východný blok od Slovinska cez Maďarsko, Čechy, Poľsko až po Rusko.

V tejto spoločnosti som zo stavby prišiel do sveta obchodu na pozíciu skladníka. Postupne som sa prepracoval cez obchodníka, obchodného manažéra na obchodného riaditeľa a odvtedy som vo svete obchodu doposiaľ.

Znie to ako americký sen. Prečo ste nezostali na tom mieste?

V zásade ma nenútili žiadne vonkajšie okolnosti ukončiť spoluprácu. Chcel som sa však posunúť vpred a vyskúšať aj niečo iné. Po viac ako 12 rokoch som bol v bode, kde som zistil, že už nie som pre nich pridanou hodnotou. Život je ako jazda na bicykli. Ak prestanem točiť pedálmí a posúvať sa vpred, stratím rovnováhu a spadnem.

Ďalšie približne tri roky som pracoval ako obchodný manažér pre finančnú a poisťovaciu spoločnosť a viedol tím veľmi zaujímavých ľudí, s ktorými sme pracovali na rôznych projektoch v retailovej aj priemyselnej sfére.

Ako ste sa dostali do Kinekusu?

Bola to druhá väčšia výzva v mojom pracovnom živote. Prišiel som do momentu, že sa mi zdalo, že ten môj „bicykel“ pomaly stál a narazil som na hranice. Nastal čas šliapnuť do pe-



CYKLISTIKA JE U MŇA ŠPORT Č. 1

dávov získať rovnováhu a posunúť sa dopredu a zúročiť viac svoje doterajšie skúsenosti. A tak som v KiNEKUSE...

Pre KiNEKUS som začal pracovať od júna 2018. Štefana Súkeníka som stretal už pred tým. Výrazne ma oslovil jeho prístup k podnikaniu a hodnoty. Rozhodujúcim sa stala kombinácia dobrého marketingu, zákazníkov, produktu a segmentu, ktorý KiNEKUS so svojou hodnotovou ponukou oslovuje.

Po príchode som spoznal svojich nových kolegov v tíme, od ktorých mám výbornú podporu, za čo som im veľmi vďačný. Pretože z praxe poznám aj pracovné skupiny, kde sa vám noví kolegovia otočia chrbtom. To však nie je prípad KiNEKUSU.

A čo rodina a život po práci?

Môj život po práci patrí na prvom mieste rodine, následne samoštúdiu a potom športu. Mám veľký dar v podobe mojej manželky Lenky, s ktorou máme krásne štyri deti. Manželka má 16 rokov. Najstarší má 13 rokov a najmladší člen rodiny 3 mesiace. Máme troch synov a jednu dcéru.


Nezabúdam ani na seba :)

Veľmi rád mám cyklistiku, cestnú aj horskú. Deti sa tiež venujú čiastočne cyklistike, máme aj futbalistu a zrejme aj čerstvých atlétov :). Doma máme rodinný plán, aby sme trávili čo najviac voľného času spolu. Žijeme na dedine, takže nás pravidelne spájajú aj práce na našom dvore a záhrade.

O pár dní začne jelenia ruja a našou spoločnou každoročnou záľubou je pozorovanie a počúvanie týchto zaujímavých zvierat.

Výlety do prírody sú samozrejmosťou.

V čase po práci sa s manželkou Lenkou venujeme aj príprave snúbencov na manželstvo.

 <p>S náradím Prokin... (odpoveď v tajničke)</p>	aal, azar, Ur	kus látky na okne	ázijský štát	cudzíe mužské meno	ad acta (skr.)		veršovaný útvár, znelka	2	úhor, po nem.	slonie zuby
	ženské meno						značka kečupov			
	oratórna sólová skladba						plúžil lenže, po nem.			
	1					letopisy ochranná vrstva				
	kód angličtiny				územná jednotka vskutku				malo vedomosť	plano- grafický papier
3										
	impulz	spevohra	purpur (kniž.)	hriadeľ astát (zn.)		nezištne vrch pri Belehrade				
predložka					perzský mesiac ofúkal			značka cukríkov týčil sa		
staral sa o chorého								zemina Automot. Intelligen. Center		
smola (hovor.)				oznám úradom osobné zámeno			Boží posol vysoké napätie			
hlavné mesto Sumerov			okoval			bolí vo vedení				
ruský súhlas			túžila (poet.)			otec dcér z austrál. TV seriálu				

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

Autor: J. Laco

Správne znenie tajničky pošlite do 18.12.2018 emailom na adresu kmagazin@kinekus.sk alebo poštou na adresu **KiNEKUS, s.r.o., Rosinská cesta 13, 010 08 Žilina.**

Päť úspešných riešiteľov bude odmenených hodnotnými cenami.

SPRÁVNE ZNENIE TAJNIČKY Z MINULÉHO ČÍSLA (LETO 2018):

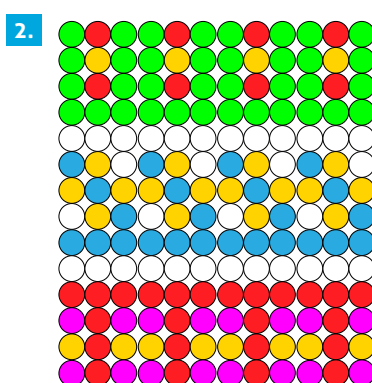
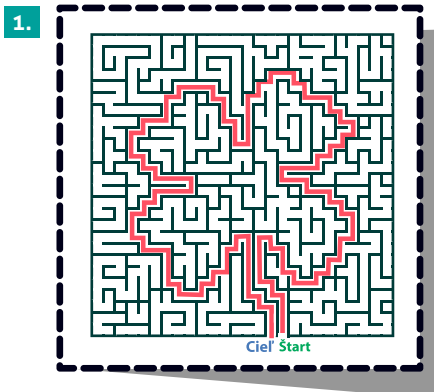
"Spokojní zákazníci"

Spomedzi všetkých úspešných riešiteľov sa šťastie usmialo na týchto výhercov:

- **p. Gromová, Poluvsie** - Smaltovaná konvička
- **p. Porada, Šuňava** - Kanvica na kávu a čaj
- **p. Gážik, Valaská Belá** - Panvica na volské oká
- **p. Otepková, Senica** - Forma na koláč
- **p. Kuna, Trenčín** - Odstraňovač sadzí

GRATULUJEME!

Správne riešenia zo strany č.19



- 3.
- A - 5
 - B - 4
 - C - 2
 - D - 3
 - E - 1

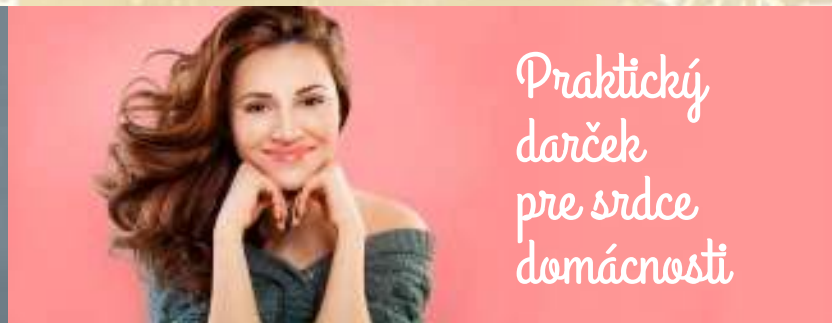


Vyriešte to s úsmevom

v KiNEKUSe nakúpite praktické darčeky, ktoré potešia každého



PRAKTICKÝ
DARČEK
PRE HLAVU
RODINY



Praktický
darček
pre srdce
domácnosti



UHLOVÁ BRÚSKA **Makita**

ZADARMO

5x rezný, 1x brúsny, 1x diamantový kotúč



TACTIX

SKRUTKOVAČE T
S RAČNOU A BITMI



HRNCOVÉ SADY



FÉNY



PROKIN

UŤAHOVAČKY
A SKRUTKOVAČE

2x BATÉRIA
V BALENÍ



INTELIGENTNÁ
AUTONABIJAČKA



KUFRIKY
NA NÁRADIE



KACHLE
A SPORÁKY



KUCHYNSKÉ VÁHY



STROJČEK NA REZANCE

*Pre skvelé domáce
cestoviny*



KOMODY



ÚLOŽNÝ BOX / TABURETKA



SÁNKY



KLZÁKY



HOKEJKA

KiNEKUS[®]

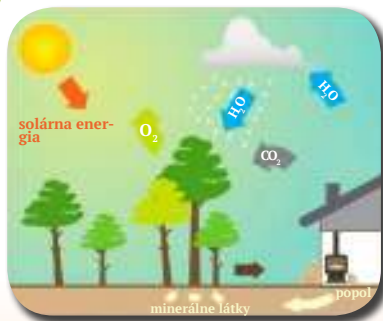
3 Dobré dôvody prečo kúriť drevom



1. POHODA

Pohľad na bľiace plamene, zvuk praskajúceho dreva a príjemne sálajúce teplo - dokážete si predstaviť ešte väčšiu pohodu?

My nie - takú dokáže vyčariť iba drevo.



2. ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Využívaním obnoviteľných zdrojov na vykurovanie pomáhame chrániť prírodu. Na rozdiel od fosílnych palív spaľovaním dreva nezaťažujeme životné prostredie. Preto myslíme ekologicky.



3. CENA

Náklady na energiu sa neustále menia, preto sme nútení hľadať iné zdroje. Jednou z možností je pevné palivo. Práve drevo predstavuje najekonomickejší spôsob vykurovania.



červené

čierne

KACHLE EKONOMIK

Za nenápadným dizajnom sa skrývajú kvalitné liatinové dvierka a varná platňa.

kW	6,5 kW
↕	90x46x33 cm
∅	120 mm
📏	zadný
📊	39 kg
%	74 %

A

BESTSELLER

99,-

CENOVÝ TRHÁK



ĽAVÁ verzia

PRAVÁ verzia

BEŽNÁ CENA
699,-

UVÁDZACIA CENA

599,-

A

biely

hnedý

SPORÁK ALFA FAVORIT 70

Pripravovanie jedla tradičným spôsobom bude potešením aj vďaka presklenej rúre s teplomerom nestarnúceho klasického vzhľadu.

kW	6 kW
↕	80x70x60 cm
∅	120 mm
📏	vrchný, zadný, bočný
📊	124/142 kg
%	73%

Viac kachlí a sporákov nájdete v našich predajniach alebo v našom e-shope

ŽILINA • TRENČÍN • BRATISLAVA 2x • PETRŽALKA, VAJNORY • RUŽOMBEROK
PRIEVIDZA • MARTIN • PÚCHOV • KOŠICE • POPRAD • PREŠOV • ŠUMPERK

www.kinekus.sk



KINEKUS®