



MAGAZÍN
SPOLOČNOSTI
KINEKUS
ČÍSLO 19
JAR 2019

Jar

JARNÉ BYLINKY na tanieri

- › ABY BOL NÔŽ STÁLE OSTRÝ
- › ZELENINA VO VYSOKÝCH ZÁHONCH
- › PÔST? TO ČO JE ZA NÁPAD?

WWW.KINEKUS.SK

DOPRAJTE SI POHODU



POHODLNÉ
PODUSKY V CENE

ZÁHRADNÝ NÁBYTOK ZOJA

2x taburet, 4x kreslo s poduškou,
stolík 110x70x110cm, so sklom
232103

Všetky komponenty
sa zmestia pod stôl



ZÁHRADNÝ NÁBYTOK AGNES

tropické drevo Meranti, stôl s otvorom pre slnečník,
6 kresiel s poduškami, stôl aj kreslá skladacie
232066

POHODLNÉ
PODUSKY V CENE

tropické drevo
MERANTI



ZÁHRADNÝ NÁBYTOK DANIELA

polyratan, 4-dielny, stôl 140x80 cm,
povrch stola drevo-plast, odolný oceľový rám
232092

POHODLNÉ
PODUSKY V CENE



NOVINKA

dostupná od apríla 2019

KINEKUS®
www.kinekus.sk



LAVICA VIVIEN

z masívneho dreva, s dvomi
časťami (40x40 cm) na kvetináče,
celková dĺžka 172 cm,
výška 45 cm

232067



OBSAH

- 4 **PREDSTAVUJEME**
PREDAJŇA PETRŽALKA V NOVOM ŠATE
- 6 **DOMÁCNOST'**
ABY BOL NÔŽ STÁLE OSTRÝ
- 9 **ZÁHRADA**
AKO VYBRAŤ SPRÁVNE HNOJIVO?
- 10 **ZÁHRADA**
AKO HNIEZDIA VTÁKY?
- 11 **DOMÁCNOST'**
VYCHYTÁVKY, KTORÉ SI ZAMILUJETE
- 14 **ZÁHRADA**
ZELENINA VO VYSOKÝCH ZÁHONCH
- 16 **ŽIVOT PO PRÁCI**
MGR. LADISLAV HERDA
- 17 **BIZNIS**
AKO PREKONAŤ STRACH Z PODNIKANIA?
- 19 **DIELŇA**
NETLAČTE NA PÍLU
- 21 **ZDRAVIE**
PÔST? TO ČO JE ZA NÁPAD?
- 23 **TIP NA VÝLET**
ZAMAGURIE
- 24 **KUCHYŇA**
JARNÉ BYLINKY NA TANIERI

K MAGAZÍN ČÍSLO 19 - JAR

VYDAVATEĽ A REDAKCIA: KINEKUS, s. r. o., Rosinská cesta 13, 010 08 Žilina

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

GRAFICKÉ SPRACOVANIE: Ing. Miroslav Slovaček

VYCHÁDZA: február 2019, Miesto vydania: Žilina

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

Život je zmena

Akú zmenu ste pozorovali na prelome rokov? Z hľadiska prírody prakticky žiadnu, zima si išla svojím tempom a nevšímala si dátum v kalendári. Zmenu nepriniesol ani kalendár, ale až postupné oteplenie a prebúdzanie prírody po zimnom spánku. Rovnako je to aj s človekom, nie je možné mu ukázať kalendár a prikázať: „Od zajtra sa zmen!“ Zmeň sa v tomto a v tomto, začni robiť toto a toto a prestaň robiť toto a toto, zajtra presne od 7:00 hod.! Takýto príkaz by sa asi nestretol s pochopením a ťažko by sme ho aj vynútili.

Okrem neustálej zmeny v prírode, pri striedaní ročných období sledujeme aj zmeny v spoločnosti, v ekonomike, vo firmách, na pracoviskách, často aj zmeny v správaní sa ľudí. Preto aby človek prežil v prostredí v ktorom žije je nutné aby tieto zmeny nielen pozoroval, ale aby sa im dokázal prispôbiť často aj za cenu vlastnej zmeny. Práve zmena samého seba nám ukazuje nové obzory a oblasti v ktorých sa môžeme posúvať a rozvíjať.

Milí čitatelia, aj toto číslo K-magazínu nás chce inšpirovať k tomu, aby sme zmenu nevnímali ako nutné zlo, ale pozitívne chápali ako spôsob života. Je to spôsob zlepšovania a fungovania nielen rodín a firiem, ale cez nový uhol pohľadu na ľudí aj spôsob zlepšovania ľudí a vzťahov.

Vydavatelia novín a časopisov tvrdia, že ľudia potrebujú senzácie, kauzy, katastrofy a negatívne správy aby si noviny alebo časopis kúpili. Ak chceme vnímať život a svet okolo seba z nadhľadu a podrobnejšie, mali by sme použiť ďalekohľad. Tento má výbornú optiku, a keď sa s ním pozrieme na dobré vlastnosti ľudí a na všetko čo máme a dostávame, rýchlo pochopíme ako veľa dobra je okolo nás aj keď sme si ho doteraz nevšimli, alebo brali ako samozrejmosť. Naopak, ak chceme pozorovať nedostatky a chyby ľudí, mali by sme ďalekohľad otočiť a dívať sa z druhej strany. Potom sa nám budú zdať tieto chyby maličké, priam malicherné napriek tomu, že nás doteraz rozčuľovali.

Je dobré, keď sa naučíme používať takúto optiku v každodennom živote, lebo platí zásada: „Čomu venuješ pozornosť, to rastie a prosperuje. Čomu nevenuješ pozornosť, to sa zmenšuje a hynie.“ Verím, že nikto z nás nechce úmyselne pomáhať zlu, asi nikto nechce mať okolo seba len burinu, bahno a špinu. Preto používajme správne optiku nášho srdca a tešme sa z každého nového dňa, z každého človeka čo stretneme a správajme sa vždy tak ako chceme, aby sa správali iní ľudia ku nám.

Želám si, aby vám aj nasledujúce stránky pomohli pochopiť potrebu vlastnej zmeny, potrebu nového uhla pohľadu na seba a na ľudí okolo seba aj pomocou novej optiky ďalekohľadu. Ďakujem všetkým kolegom a spoluautorom tohto K-magazínu, ako aj vám, ktorí nás posúvate ďalej svojimi nápadmi, postrehmi či kritikou posielanou na email: kmagazin@kinekus.sk, alebo poštou na adresu: **Kinekus, Rosinská 13, 010 08 Žilina**.

Prajem nám všetkým pokojné a požehnané dni, aby sme mali odvahu na zmenu a silu použiť novú optiku na seba a ľudí okolo nás.

Želám príjemné čítanie.

Ing. Štefan Súkeník



Ktorékoľvek doterajšie číslo K-magazínu
nájdete aj online na www.kinekus.sk





Predajňa v Petržalke v novom šate

S Ladislavom Herdom
sme sa nerozprávali
len o jeho záľubách a ži-
voté po práci (str.16).

*V relatívne malej predajni
spoločnosti Kinekus v bratislav-
skej Petržalke sa totiž testuje
nový koncept vedenia predajne.
Ak sa chcete dozvedieť, aké zme-
ny jej nový vedúci presadzuje,
čítajte ďalej.*

**V rubrike "Život po práci" sa naši čitate-
lia dozvedia veľa zaujímavostí z vášho
mimopracovného života. Jednu dôleži-
tú vec sa však o vás nedozvedia. Takže:
Ako ste sa dostali do Kinekusu?**

Pred nástupom do Kinekusu som praco-
val vo firme Kolos s.r.o., ktorá je dcérskou
spoločnosťou známejšej Slovak Parcel

Service. Pracoval som ako manažér logis-
tiky a neskôr ako facility manažér. Spoloč-
nosť však svoju činnosť utlmila až do takej
miery, že sme spolu s mnohými kolegami
ostali bez práce.

Pre Kinekus ma na pohovor na voľnú po-
zíciu vedúceho prevádzky odporučila per-
sonálna agentúra a po úspešnom pohovo-
re s majiteľom Ing. Štefanom Súkeníkom
a asistentkou majiteľa Bc. Jankou Daníko-
vou som nastúpil do zamestnania. Naj-
skôr to bolo 5-dňové školenie v predajni
Kinekus v Ružomberku. Vedúca predajne
Iva Keroňová ma spolu so svojimi kole-
gami Milanom Húskom, Editou Šťastnou,
Lubomírom Radúchom a všetkými os-
tatnými zamestnancami zaškolili a odo-
vzdali poznatky, zručnosti a vedomosti
z maloobchodu. Za ich prístup a trpezli-
vosť im všetkým ešte raz ďakujem. S vy-
svedčením od vedúcej predajne Ivy Ke-
roňovej som bol pripravený na prevzatie
predajne na Fedinovej ul. v Bratislave.

Veľkú vďačnosť chcem prejavíť aj Lenke
Havalovej z Kinekusu v Trenčíne, na ktorú
som sa často obracal ako vedúci - začia-
točník. Veľká vďaka však patrí aj oddele-
niam franchisingu a marketingu na cen-
trále firmy v Žiline a vedúcemu odbytu
Jánovi Súkeníkovi.

**Čo Vás tak baví na maloobchode?
A dá sa na ňom ešte niečo zlepšiť,
zdokonaľiť?**

Maloobchod, presnejšie predajňu na Fedi-
novej ul. v Bratislave považujem za osob-
nú výzvu s cieľom vybudovať modernú
predajňu - technicky aj prístupom k zá-
kazníkom. S novým, spokojným a pria-
teľským personálom. Rád sa zúčastňujem
zmien a pretváram priestory a procesy,
zvyšujem funkčnosť, nabúravam rutinu.
Baví ma stať sa odborníkom na určitú ob-
lasť. V tomto prípade sa jedná o maloob-
chod. Teda oblasť, v ktorej už mám nejaké
skúsenosti a je na čom budovať.

Čo znamená "nabúravanie rutiny" konkrétne v podmienkach predajne v Petržalke? Dynamickejšie miesto na budovanie obchodu ako najväčšie sídlisko hlavného mesta si asi nikto nevie predstaviť.

Naša predajňa nie je klasický Kinekus supermarketového typu. Máme len 160 metrov štvorcových predajnej plochy, k tomu 40 metrov štvorcových kancelárie a 200 metrov štvorcových skladu s technickým zázemím. Ešte donedávna to bolo klasické železiarstvo s klincami a váhou na pulte. Klince sa naberali lopatkou ako za prvej republiky, alebo ešte lepšie v 70.-tych rokoch. Vlastne aj dvojitý výklad určený na aranžovanie tovaru bol z toho obdobia. A toto všetko skryté medzi petržalskými panelákmi. Doba sa však zmenila a my sa snažíme zmeniť celý vzhľad predajne aj spôsob, akým je prezentovaný a zákazníkovi ponúkaný tovar. Nostalgia je pekná vec, ale my musíme ponúkať zákazníkovi tovar moderným spôsobom.

Na konci roka sme vymenili práve spomenuté výklady, pridali sme nové polepy, aby bola predajňa viditeľnejšia a prístupnejšia. V najbližšej budúcnosti chceme zmeniť aj dizajn interiéru, niektoré komponenty sú už aj pripravené.

Spolu s redizajnom v súčasnosti testujeme na našej prevádzke spolu s kolegami z IT, marketingu a odbytu novinku logistického reťazca - denné návozy tovaru do predajne. Po osvedčení nového mode-



lu zásobovania predajni z nášho veľkoskladu v Žiline nastane významná zmena v objednávkovom spôsobe v našich predajniach. Zákazníkovi budeme vedieť zabezpečiť objednaný tovar na prevádzku do 48 hodín, prípadne (v závislosti od času objednávky) aj do 24 hodín.

V novom systéme sa snažíme spojiť výhody e-shopov a "kamenných" predajni. Zákazník si tovar môže osobne prevziať a rýchlosť dodávky je podstatne vyššia ako u bežných e-shopov. Okrem toho systém umožní väčšiu variabilitu vystaveného tovaru. Skrátka, aj na malej ploche budeme môcť ponúknuť viac druhov výrobkov, pretože aj keď ich bude málo, vieme, že do druhého dňa budeme mať položky znova na predajni v potrebnom množstve.

Ako tieto zmeny vnímajú zamestnanci? Nepociťujú aj oni nostalgiu za "starými dobrými časmi" a za tým, čo je "overené časom?"

Predajňa je malá, sme tu spolu piati a všetci veľmi krátko. Takže aj keď Kinekus na Fedinovej oslavoval v decembri desiate výročie, nie sme viazaní nostalgiou. To robí zmeny jednoduchšími.

Musím (a keďže nás nie je veľa tak aj môžem) poďakovať každému menovite: Alexandra Hartlová, Janka Kameňová, Martin Jurášek, Milan Ričovský - vďaka vám za to, že posúvate našu predajňu na špicu.

Kam chcete svoju pobočku posunúť? Máte konkrétny cieľ?

Vidím v nej predajňu s veľkým potenciálom. Rád by som ju ešte viac zviditeľnil a dostal ju do širšej pozornosti zákazníkov. Chcem, aby sme tu mali kvalitné a príjemné pracovné prostredie, kde budú všetci prácu vykonávať s radosťou, čo v konečnom dôsledku prinesie naplnenie a uspokojenie zamestnancov. Práca vedúceho prevádzky poskytuje možnosť podieľať sa a organizovať nastavenie činností a procesov vo všetkých smeroch, ktoré podporia a motivujú kolegov ku kvalitne odvedenej práci a vyššej produktivite.



KINEKUS®
PETRŽALKA

Fedinova 1083/14

Po-Pia: 8:00 - 18:00

So: 8:00 - 12:00

Tel: 02/638 114 47

Email: info.ba@kinekus.sk

ABY BOL NÔŽ STÁLE OSTRÝ

Z ažíli ste už situáciu, keď sa vo vašej kuchyni objavil "bezpečnostný" nôž? Teda taký, ktorým bol problém vykostiť kurča? A nie len vykostiť. Už pre-rezať kožu nebohého hrabavca bol problém. Možno je treba haniť výrobcu noža a možno ani nie.

SPRÁVNY NÔŽ

Každý nôž je vyrobený za istým účelom. A áno aj byť univerzálnym je účel. V kuchyni však delíme nože trochu inak. **Malé nože** sú určené na čistenie a šúpanie zeleniny. Zvyčajne nemajú čepeľ dlhšiu ako desať centimetrov a často jej dĺžka dosahuje ledva osem.

Nože na všeobecné kuchynské použitie - to sú ony **univerzálne nože** - majú zvyčajne čepeľ dlhú pätnásť až dvadsať centimetrov a slúžia na všetky kuchynské práce od krájania chleba po vykostovanie hydiny.

Veľké nože s čepeľou dlhšou ako dvadsať-päť centimetrov patria najmä do rúk špecialistov - mäsiarov.

Okrem dĺžky je dôležitým parametrom aj tvar ostria a jeho výbrus. Obyčajné ostrie je univerzálne, ale zúbky rôznych tvarov si predsa len lepšie poradia s rybami, chlebom či tvrdým syrom.

Celkový tvar čepele tiež napovedá, aký materiál bude nôž dobre spracovávať. Špicaté krátke nože sa hodia na zeleninu a ovocie, dlhšie na spracovanie rýb. Široké a veľmi široké nože až sekáčovitého tvaru si dobre poradia s mäsom a nezáleží pri tom až tak na tvare hrotu. Či už špicatý, rozšírený, alebo sekáčovito tupý hrot, všetky sú vhodné na prácu s mäsom.

**ŠPICATÉ KRÁTKE NOŽE
SA HODIA NA ZELENINU
A OVOCIE, DLHŠIE
NA SPRACOVANIE RÝB.**

Najčastejšie používaným materiálom na výrobu nožov sú rôzne druhy ocele, najmä nehrdzavejúcej. Nie, že by jej vlastnosti ohľadom tvrdosti či držania ostria boli lepšie ako u uhlíkovej ocele - práve naopak. Nerezové ocele sú však pružnejšie a o čosi viac bezúdržbové. Sú síce mäkkšie a menej húževnaté, ale ak aj rýchlo stratia ostrosť, nie je problém rýchlo a jednoducho ich aj v domácich podmienkach zasa nabrúsiť. A ako našepkáva ich názov, sú nehrdzavejúce, čo je v modernej kuchyni veľmi dôležitá podmienka. Nie len pre zachovanie ostrosti samotného noža, ale aj pre zachovanie výživných látok niektorých potravín, najmä ovocia a zeleniny.

Okrem ocele si môžete do kuchyne vybrať aj nôž z keramiky, ktorá je extrémne tvrdá a dobre drží ostrie. Oproti bežným oceľovým nožom sú však keramické nože stále len menšinou. Rovnako ako nože s povrchovými úpravami - napríklad teflónom či titánom.

OSTRENIE A BRÚSENIE

Tupý nôž je hotové nešťastie. Nielen, že s ním práca nejde od ruky a aj krájanie paradajky je sprevádzané všelijakými expresívnymi výrazmi... Práca s tupým nožom je aj nebezpečná. Je pri nej treba používať oveľa viac sily, čo znásobuje možnosť pokľznutia ostria a zranenia. Aj estetika pripravovaných potravín trpí, keď nie sú krájané, ale trhané hrubou silou.

Ostrenie nožov je pomerne náročný proces, pri ktorom sa tradične používa mokrý brúsny kameň, po ktorom brusič pohybuje nožom krúživými pohybmi. Prípadne nôž drží na rotujúcom kameni. Zmes vody a kúskov kameňa je presne tou emulziou, ktorá brúsi ostrie noža.

Moderné elektrické brúsky po niekoľkých ťahoch vykonajú tú istú prácu - aj keď majstri brusiči pri pohľade na ne škripu zubami. Možno aj preto, že práca s nimi je veľmi jednoduchá a zvládne ju kaž-



OSTRIČ NOŽOV "BAVARIAN EDGE"

dý gazda či gazdinka. Stačí niekoľkokrát prejsť nožom cez štrbiny brúsky a je hotovo. U menších nožov je treba nôž medzi brúsne lamely mierne pritlačiť, u ťažších nie je potrebné ani to - pritlačia sa vlastnou váhou.

POKIAL' NÔŽ NEPOTREBUJE KOMPLETNÚ OBNOVU OSTRIA, VYSTAČÍME SI AJ S JEDNODUCHÝMI POSTUPMI A NÁSTROJMI.

Dnešné brúsky sú na pohľad jednoduché a zároveň veľmi sofistikované nástroje, ktoré sú zvyčajne (podobne ako niektoré profesionálne brúsne kamene) pripravené brúsiť nôž vo dvoch fázach. V prvej prechádza nôž cez hrubšie lamely, v druhej cez jemnejšie.

Pokiaľ nôž nepotrebuje kompletnú obnovu ostria, vystačíme si aj s jednoduchými postupmi a nástrojmi. Použijeme ocielku. Z bezpečnostných dôvodov je lepšie brúsiť nože s čepeľou otočenou smerom od seba, až kým nedosiahneme úroveň profesionála. Ak chceme obnovovať ostrie, čiže ostríť, oprieme ocielku o stôl alebo krájaciu dosku. Potom

k ocielke priložíme čepeľ noža odchýlenú od ocielky v uhle 20 stupňov a potiahneme nôž k sebe a zároveň smerom nadol - k doske, akoby sme chceli nožom ocielku prerezať. Toto zopakujeme z oboch strán ocielky, aby sme naostrili obe strany noža.

Ocielky sa však častejšie používajú pri brúsení. Vtedy držíme ocielku obrátenú hrotom smerom nahor. Opäť priložíme nôž v spomínanom uhle 20 stupňov a skúsime ním niekoľko krát "prerezať" ocielku z každej strany. Ocielka nemá oporu, brúsenie je preto jemnejšie.

V jednom aj druhom prípade stačí päť až šesť potiahnutí. V oboch prípadoch ťaháme nôže ostrím smerom od seba.

Každý, kto videl pri práci s ocielkou profesionálneho kuchára alebo mäsiara, povie si, že je to krásna a určite to bude hračka. Ale kto to skúsil sám, potvrdí, že to nie je vôbec jednoduché, najmä nie pre ruky amatéra. Preto v súčasnosti už aj profíci používajú nové typy ocielok "Bavarian edge". Nie sú tyčové, nie sú ploché ani s okrúhlym prierezom. Tvarom pripomínajú skôr lopárík a na brúsenie využívajú dve samostatné ocielky, ktoré priliehajú na čepeľ noža. Je to moderné a najmä bezpečné riešenie, ktoré využívajú aj profesionáli a môžeme ho odporúčať každému, kto sa o svoj nôž chce dobre starať.



OCIELKA FISCHER

AKO UDRŽAŤ OSTROSTŤ ČO NAJDLHŠIE?

- Nepoužívať síce módne, ale nožom škodlivé tvrdé sklenené, keramické a kamenné krájacie dosky. Drevené dosky sú lepšie, ale ak by sme sa pýtali na názor noža, odporučil by plastovú dosku na krájanie.
- Neumývajte nože v umývačke riadu. Chemikálie a prúd horúcej vody neprospejú ani ostriu, ani rúčke.
- Radšej umyte nôž v rukách a hneď ho osušte a odložte. Už asi tušíte, že by ste ho nemali odkladať k ostatnému kuchynskému náčinu. Ak chcete, aby nôž udržal ostrie čo najdlhšie, odkladajte nože do samostatného stojana, kde ho vždy uložíte ostrím nahor.

OŽIVTE

svůj domov

MÁME VIAC AKO 100 TYPOV KVETINÁČOV A TRUHLÍKOV



KINEKUS®
www.kinekus.sk

AKO VYBRAŤ SPRÁVNE HNOJIVO?

S prichádzajúcou jarou sa zvyšujú nároky rastlín na živiny. Aby nám priniesli radosť a úžitok, musíme ich správne a včas prihnojiť.



Pre svoj rast a tvorbu kvetov potrebujú dostatok základných živín a stopových prvkov (mikroelementov). Každoročne ich odčerpávajú z pôdy, a tak pôda postupne stráca svoje výživné látky. V záhradke je dobré, keď z času na čas použijete tuhé organické hnojivá, ale pre izbové rastliny je najefektívnejšie tekuté anorganické hnojivo. Dá sa jednoducho a rýchlo aplikovať a jeho zloženie sa dá ľahko prispôbiť určitej skupine rastlín. Môžete si preto vybrať hnojivo napríklad pre kvitnúce rastliny, ktoré má špeciálny pomer živín pre podporu kvitnutia, alebo hnojivo pre rastliny okrasné listom, ktoré im zase pomôže udržať si zdravú zele-

nú farbu a vitálny rast. Často sa dáva dôraz hlavne na hnojenie s NPK. Dusík (N), fosfor (P) a draslík (K) sú základnými biogénnymi živinami (makroelementami) pre rastliny. Pre kompletnú výživu rastlín sú tiež veľmi potrebné a dokonca aj nevyhnutné mikroelementy. Sú to hlavne bór (B), železo (Fe), zinok (Zn), mangán (Mn), molybdén (Mo) a meď (Cu). Tieto mikroelementy rastliny prirodzene prijímajú len vo veľmi malých množstvách, a aby boli ľahko a rýchlo prijaté rastlinou, musia byť v chelátovej forme. Je veľmi dob-

ré, keď rastlinám dodáme mikroelementy viazané na chelačné činidlo, ktorým môže byť napríklad EDTA. Preto odporúčam používať hnojivá, ktoré okrem NPK obsahujú aj spomínané mikroelementy v chelátovej forme s EDTA. Toto sa môže prejavovať aj na cene, ale za takéto hnojivo sa oplatí aj trochu priplatiť. Nie len že podporí bohatú a intenzívnu tvorbu nových kvetov alebo listov, ale zlepši aj účinok rastlinných enzýmov, podporí rast a tvorbu kořenového systému a udrží výborný zdravotný stav rastlín.



Kde ju nájdete?

V obchodnej sieti KiNEKUS
a v každom dobrom
záhradkárstve.



**NOVÝ
OBOHATENÝ ROZTOK
S MIKROŽIVINAMI.**

**ZNAČKA
KVALITY**

www.konvicka.sk

AKO HNIEZDIA VTÁKY?



Zvieratka urobia pre ochranu svojich mláďat všetko. Najmä vtáky sú charakteristické budovaním často zložitých konštrukcií z bio izolačných materiálov, aby ochránili vajíčka a mláďatá pred nepohodou. Sú však všetky vtáky poriadne? Budujú všetky slušné bývanie pre svoje rodinky? Alebo sa medzi nimi nájdú aj neporiadnici, ktorí na poriadne hniezdo "kašlú"? Podme zistiť, ako sa vec má v skutočnosti.

Začneme od vtákov, ktoré, hoci hniezdia v krutých podmienkach, nestavajú hniezda. Áno, myslíme tu na tučniaky, konkrétne tučniaky cisárske. Tie počas inkubácie držia vajíčko na nohách. Týmto cudzokrajným príkladom len chceme naznačiť, že každý vták má svoju vlastnú filozofiu prežitia, a to, že niektorý stavia

luxusné hniezdo a iný ani nie neznamená, že jeden je "poriadnejší" ako iný.

Chovatelia holubov nám dajú za pravdu, ak povieme, že holub starostlivosť o hniezdo veľa "nedá". Aby sa vajíčka nerozkotúľali, musí plastové či sadrové hniezdo dodať chovateľ. Holuby a hrdličky do hniezda možno prinesú pár halúzok či slamiek, aby sa nepovedalo, že na stavbu kašlú úplne. Ale je to asi taká snaha, ako keď, politik poklepe základný kameň diaľnice. Jedná sa skôr o rituálne správanie, ako o reálnu stavbu.

Lesné holuby hrivnáky si budujú vlastné hniezda o čosi ochotnejšie, ale aj tak je to zvyčajne len zbierka vetvičiek, ktoré vyzerajú, že sa už-úž rozsypú. Radšej ako by sa zaoberali stavbou, obsadia opustené hniezda, ktoré pre nich pripravili iné vtáky, zvyčajne dravce.

Tie dokážu vybudovať skutočne veľké a celé generácie používané hniezda. Samozrejme, v závislosti od druhu. Veľké hniezdo orla môžeme nájsť nie len na skalných stenách, ale aj na vysokých

starých stromoch. Je zložené z celých vetiev a vetvičiek. Dokonca nezabúdajú ani na klimatizáciu a maskovanie v podobe čerstvých vetvičiek s listami. Podobné veľké hniezda budujú aj bociany. Tie vzácnejšie - čierne hniezdia v starých lesoch a do voľnej krajiny len dochádzajú (vlastne dolietajú) za potravou. Biele bociany sú priateľskejšie a nie je zriedkavé, že sa v dedine nájde aj viacero ich hniezd.

A tiež nie je výnimočné, keď sa v takom viacgeneračnom hniezde usídlia kdesi na nižšom podlaží aj menší podnájomníci. Napríklad vrabce. Ostatne, tie radi obsadzujú cudzie hniezda. Na bociana si síce netrúfnu, ale belorítky a lastovičky často takýmto spôsobom rýchlo a úplne prídu o byt, ktorý dlhodobo budovali z blata.

Viacere vtáky využívajú na hniezdenie dutiny stromov. Kedysi bežná vec, ktorá bola v každom starom strome sa s nástupom extenzívneho poľnohospodárstva stala veľkou vzácnosťou.

Mnohé kedysi hojné druhy vtákov sa vytratili len preto, že nemajú kde hniezdiť.

Napríklad dudok, častý na každej dedinskej pastvine, ale aj mnohé sovy a drobné spevavce doplácajú na to, že odstraňujeme každý strom, ktorý má v sebe diery.

Veru tak, ďatle sú popri dravcoch ďalším druhom vtákov, ktorý sa stará o ubytovanie pre ostatných.

Nedostatok prirodzených miest na hniezdenie si vtáky radi vynahradzujú náhradami. Komíny obsadzujú nielen bociany, ale aj sovy, na elektrickom vedení či balkónoch sa usídľujú dravce. Lastovičky osídľujú s veľkou pasiou maštale a dážďovníky sa radi uhniezdia v odvetraní panelákov strechy. Sýrkám stačí aj hrubšia oceľová rúra prípadne vhodne tvarovaná poštová schránka, aby ju osídlili. S ďatľami mal človek problém odpradávna. Už Noe v korábe nevedel, čo s nimi a polystyrénová izolácia svojím dutým zvukom tiež ďatľom neodbytnie pripomína dutý strom.

Ak sa rozhodneme vyrezať starý a deravý strom, nezabudneme prispieť vtáčím obyvateľom nejakou náhradou. Isto budú vďační za búdky, ktoré rozvešíame. Nezabudneme na to, že každý druh osídľuje iný typ dutín a teda aj búdok.

Ak teda do búdky vyrobíme zbytočne veľký otvor, môže sa stať že sýrkorku belasú vytlačí z búdky sýrkorka veľká len preto, že sa zmestí cez otvor. V zime sú síce tieto druhy kamarátske, ale keď príde na bytovú otázku, nepoznajú brata.

Niektoré druhy spevavcov naopak na otvor nereflektujú, majú radi výhľad z hniezda. Preto, ak vešíame na dom či šopu búdku pre žltouchvosty (významní lovci hmyzu okolo domov), musíme nechať prednú stenu poloootvorenú. Na rozmery búdok ako celku sú veľmi náročné aj niektoré sovy. Plamienka driemavá, inak sova strednej veľkosti a doletu potrebuje búdku s pôdorysom 100x50 centimetrov. Zvykne totiž mať veľkú rodinku a tá potrebuje miesto. Veľa miesta.

A keď rodinka vyrastie, začne sa rozlievať po okolitom svete. Na jar a v lete preto môžeme nájsť v okolí hniezd "vypadnuté" mladé vtáčiky. Ak sa jedná o plne operené kusy (hoci aj s kratším-nedorasteným chvostíkom), nemusíme si s nimi robiť starosti. Učia sa lietať a ak sa dobre poobzeráme, možno naj-

deme v blízkom okolí aj rodiča, ktorý na ne dohliada.

Zranené vtáčiky môžeme odchytiť, ale odchyt zdravého mláďata je zbytočný stres pre nás aj pre neho.

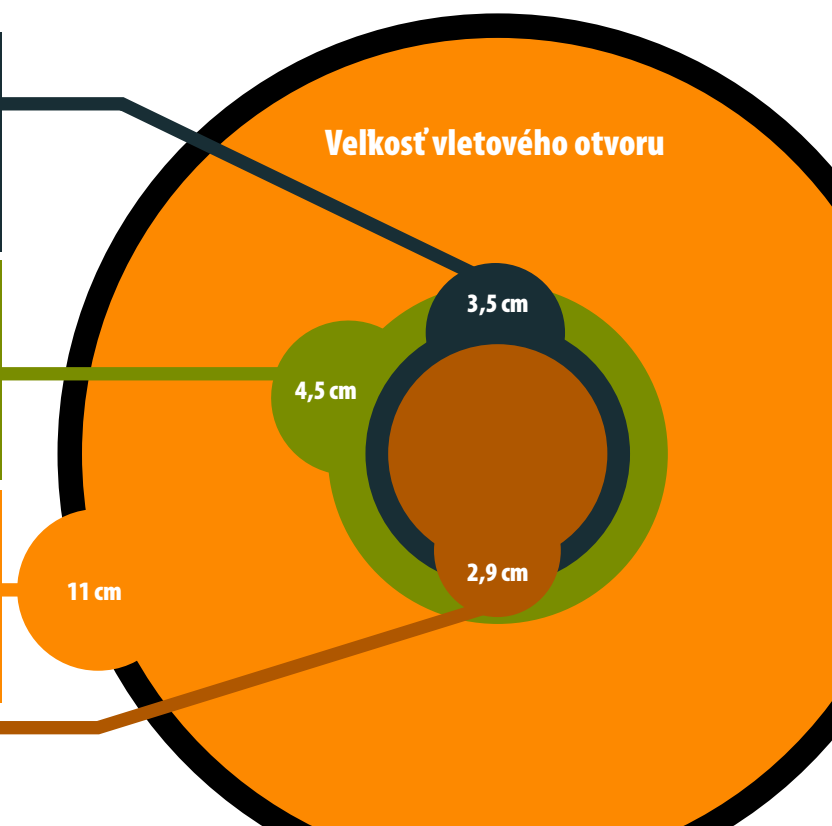
Ak nájdeme v kríku či na strome ukryté hniezdo, zvyčajne stačí, ak sa pokojne vzdialime. Vtáky vyrušené z hniezda sa vrátia, keď sa presvedčia, že návrat je bezpečný.

Nie všetky hniezda, ktoré objavíme, patria vtákom. Áno, je to tak. Nielen vtáky, ale aj hlodavce si stavajú hniezda. A podobne, ako vtáky, aj oni používajú tak prírodné (slamky, perie, konáriky) ako aj umelé materiály (šnúrk, handričky, kusy igelitu či pvc). Na starých poválach, ale aj vo vtáčej búdke nás preto môže prekvapíť, ak v hniezde namiesto vajčiek objavíme guľaté mláďatká plcha lieskového.

A, keď si môžu cicavce robiť hniezda, môžu si aj vtáky robiť nory. Neveríte? Rybárik riečne, ale aj včelárik zlatý si vo vhodných svahoch na brehu potokov či v pieskovniach vyhrabú hlbokú chodbu, ktorá im slúži ako ochrana pred dravcami aj zmenami počasia.

AKÁ VEĽKOSŤ BÚDKY JE VHODNÁ?

Sýrkorka bielolíca 	Žltouchvost 	Brhlík 	Vnútoré rozmery: 14x14x22 cm Výška zavesenia na strom: 2-4 m
Dudok 	Škorec 	Krutihlav 	Vnútoré rozmery: 15x15x25 cm Výška zavesenia na strom: 2-8 m
Malé sýrkorky 	Vnútoré rozmery: 14x14x20 cm Výška zavesenia na strom: 2-4 m	Sova lesná 	Vnútoré rozmery: 30x30x40 cm Výška zavesenia na strom: 3-9 m



VYCHYTÁVKY

ktoré si zamilujete



MAGNETICKÁ KORKOVÁ PODLOŽKA

Už ste nikdy v kuchyni mali pocit, že by ste súrne potrebovali ešte tretiu ruku? Zriedka, často? A ako často ste tento pocit mali, keď ste potrebovali preniesť horúci hrniec a zároveň preniesť podložku pod ním? Že vždy? Tak tomu je koniec. Nie, že by v Kinekuse tak pokročilo genetické inžinierstvo, ani nedokážeme vyčarovať ďalší pár rúk v štýle riaditeľa čarodějnickej školy z filmu Saxana.

Riešenie problému tretej ruky je tak jednoduché, až je geniálne. Stačí vložiť do korkovej podložky magnet a na sulte je podložka, ktorá sa po stole či kuchynskej linke presúva sama s horúcim hrncem.

Je z prírodného korku, má kruhový tvar s priemerom 21,5 a hrúbkou 1 cm.

Túto náhradu tretej ruky si môžete v predajniach Kinekus zakúpiť už za 2,40 €.



SADA NOŽOV SILVERPOINT WÜSTHOF SOLINGEN

Sada nekompromisne kvalitných nožov pochádzajúca zo Solingenu - centra nemeckého nožiarstva.

Čepele nožov Wüsthof rady Silverpoint sú vyrábané rezaním laserom z ušľachtilej ocele najvyššej kvality. Tá zabezpečuje všetky podstatné vlastnosti noža - trvanlivosť, odolnosť, pevnosť a ostrosť čepelí. Úplná ochrana pred koróziou je samozrejmosťou.

K čepeli sa v procese výroby pevne pripojí plastová rukoväť. Spojenie je bezmedzerové, takže odpadajú aj zbytočné starosti s čistením a údržbou noža v hygienicky vyhovujúcom stave.

Nože Wüsthof Silverpoint sa vyrábajú v niekoľkých desiatkach prevedení.

Táto konkrétna sada obsahuje **kuchársky nôž** s čepelou dlhou 18 cm. Tento rozmer je univerzálny a nôž je vynikajúco vyvážený, takže celodenné využitie v kuchyni nebude znamenať žiadnu ujmu pre predlaktie a zápästie. Nožom rovnako dobre nakrájate mäso ako nasekáte zeleninu. Ak začať kuchársku kariéru, tak s týmto nožom.

Špeciálny nôž na šunku s užšou čepelou dlhou až 20 centimetrov využijete pri porcovaní či krájaní všetkých druhov mäsa, či už v surovom stave, vareného či pečeného. A samozrejme, šunky.

Tretím členom tejto sady je **nôž na zeleninu** s čepelou dlhou až 12 centimetrov. Čepel tohto noža je vhodná nielen na čistenie zeleniny a ovocia, ale vďaka jej úzkemu a dlhému tvaru je možné používať nôž aj na špikovanie mäsa a ďalšie činnosti.

Nože Wüsthof Silverpoint sú vhodné pre použitie v profesionálnych kuchyniach, ale rovnako dobre sa uplatnia aj v rukách kuchárskych nadšencov.

Cena tejto zvýhodnenej sady je len 49,90 €.





OSTRIČ NA NOŽE "BAVARIAN EDGE"

Ďalšou novinkou v sortimente Kinekusu, ktorá sa rýchlo zaradí u každého kuchára a mäsiara medzi "musím-to-mať" produkty, je ostrič nožov "Bavarian Edge".

Brúsenie nožov bolo doteraz alebo jednoduché (vďaka rôznym brúsom to však zvyčajne znamenalo, že nôž nebol nabrúsený), komplikované (čo znamenalo, že nôž bol ostrý, ale brúsenie zvládol len profík), alebo drahé (pretože dobre nabrúsiť nôž je kombinácia remesla a umenia, ktorú si treba zaplatiť).

A teraz si predstavte kombináciu absolútnej jednoduchosti, top technológie a toho najlepšieho brúsneho materiálu.

Skutočne, stačí niekoľko ťahov cez ostrič "Bavarian Edge" a brúsne tyče zabezpečia všetko ostatné.

Skutočne, prispôsobia sa všetkým tvarom ostria aj čepele. Nie je pre ne problém zúbkovanie, ani jednostranné ostrie. Karbid wolfrámu, ktorý je na stupnici tvrdosti porovnateľný s korundom a len jeden stupienok od diamantu je tým zázračným materiálom, ktorý si poradí s nabrúsením každej ocelevej čepele, akoby to bol kus plastu.

A patentovaná technológia X-Cross zaisťuje, že nože kvalitne nabrúsi aj začiatok.

Brúsenie je pritom úplne bezpečné a brúska jednoducho prenosná.

Ale dosť bolo chválospevov.

Tento ostrič kúpite v KiNEKUSE len za 19,90 €

ŠLAHAČKOVÁ Fľaša SYMPHONIE

Ďalšou pomôckou do kuchyne, ktorá prináša nekompromisnú kvalitu spojenú s moderným dizajnom, je šľahačková fľaša SYMPHONIE od rakúskeho výrobcu Kayser.

Jej využitie v kuchyni je mimoriadne ekologické. V prvom rade preto, že sa nejedná o žiadny výrobok na jedno použitie. Naopak, výrobca poskytuje na svoje fľaše záruku 5 rokov.

V druhom rade preto, že pripravená šľahačka v ochrannej atmosfére oxidu dusného vydrží pri priemeranom chladení až desať dní.

K šľahačkovej fľaši SYMPHONIE je síce nutné kupovať jednorazové bombičky, tieto sú však vyrobené z plne recyklovateľnej ocele.

Nerezová nádoba s kefovanou úpravou má objem 0,5 litra. Hlavica

fľaše je vyrobená z hliníkovej zliatiny so špeciálnou povrchovou úpravou.

V prípade hlavice je dizajn nadradený jednoduchosti, pretože hlavicu nie je možné umývať v umývačke. Na druhej strane chápeme prístup výrobcu, pretože čistenie všetkých zákutí hlavice tak či tak nemusí zvládnuť ani najlepšia umývačka a je lepšie "popip-lať" sa s ňou ručne. Naopak, na nádobe umývačka nemá čo a kde pokaziť, preto je možné umývať ju v umývačke.

Cena tejto exkluzívnej fľaše na prípravu šľahačky je len 62 €.



Zelenina vo vysokých záhonoch

Vysoký záhon je moderná forma pestovania zeleniny, ktorá si získava stále väčšiu obľubu. Jedná sa o intenzívnu formu pestovania a to okrem iného znamená, že je možné využívať ju takmer všade. Okrem toho sa pomocou nej dá zužitkovať takmer všetok organický odpad zo záhrady a kuchyne.

ČO JE TO VYSOKÝ ZÁHON

Všetci poznáme bežné záhony na úrovni okolitej pôdy. Vysoké záhony sú však od okolitej pôdy zdvihnuté, takže zelenina rastie až 70-90 centimetrov "nad zemou", resp. nad úrovňou okolia. Okrem vysokých záhonov existujú asi o polovicu nižšie tzv. zvýšené záhony a "nemecké kopy", ktoré využívajú podobné princípy,

ale nie sú až tak vysoké.

Vysoké záhony majú niekoľko výhod, ktoré im v poslednom čase prinášajú mimoriadnu popularitu.

V prvom rade je to možnosť pestovania aj na nekvalitnej pôde. Aj, keď máte záhradu na mieste, kde zem doslova rodí len kamene - či už je to dlhodobo neudržiavaná pôda, pôda, ktorá nikdy nebola poľnohospodársky využívaná alebo pôda s prirodzene malou vrstvou ornice - vysoké záhony sú to pravé. Dokonca sa môžu založiť aj priamo na betónovom či inom pevnom povrchu. Takýmto spôsobom sa dajú na pestovanie zeleniny využiť aj ploché strechy či terasy.

Druhou veľkou výhodou je možnosť využiť pri zakladaní a aj ďalšej údržbe organický odpad zo záhrady aj kuchyne. Vráťme toho najhrubšieho. Konáre stromov, kukuričné stonky... to všetko môžete využiť pri nastielaní spodnej vrstvy vysokého záhonu.

Tretou výhodou je pohodlie pri práci na hriadke. Možnosť pracovať bez zohýbania oceníme všetci. Záhon si totiž môžete navrhnuť a zostrojiť podľa svojej výšky. Samozrejme, polievanie krlou bude o čosi menej praktické, ale kto polieva hadicou, zmenu si nevšimne. A pri ostatných prácach oceníme, že záhon je vo výške pásu.

Poslednou, ale rozhodne nie najmenej dôležitou výhodou je menšia nutnosť likvidovať burinu. Záhon je totiž od ostatnej pôdy oddelený a aj zloženie pôdy je iné ako v obyčajnom záhone. Nie je preto taký problém s vytrhávaním prípadnej buriny.

AKO HO VYBUDOVAŤ?

Vysoký záhon je v princípe väčšie a vyššie parenisko. Aj preto na jeho stavbu môžeme využiť podobné materiály. Samozrejme, môžeme sa obrátiť na obchody, ktoré predávajú predpripravené diely, ale vybudovanie záhonu vôbec nie je zložitá záležitosť.

Zvyčajne sa odporúča, aby mal záhon šírku 120-160 centimetrov. Musíme totiž zabezpečiť, aby sme z okrajov dosiahli až do stredu záhonu. Čo sa týka dĺžky, nie je nijako obmedzená.

Samozrejme, môžeme vybudovať aj iný tvar ako je obdĺžnik. Fantázii sa medze nekladú. V našich zemepisných šírkach dokonca nie je problém ani orientácia záhonu, hoci všeobecne sa odporúča severo-južná.

**ZÁKLADOM
BUDOVANIA
ZÁHONU PRETO NIE
JE OHRADA, ALE TO,
ČO SA NACHÁDZA
V NEJ.**

Vhodný termín na stavbu je obdobie vegetačného pokoja, čiže neskorá jeseň alebo skorá jar. Záhon môžeme založiť priamo na pôde, alebo môžeme záhon o 30-50 centimetrov prehĺbiť. Samozrejme, na betónovej terase to robiť nebude me :-).

Steny záhonu môžeme vymurovať zo zvyškových tehál, pričom v tomto prípade môžeme vymurovať len tri steny, štvrtú môžeme uzatvoriť drevenou stenou - uľahčí nám to napĺňanie záhonu. Môžeme využiť akékoľvek pevné a dokonca aj dekoračné materiály, vrátane gabiónových košov (drôtené kliečky vyplnené kameňmi). V prípade, že sa rozhodneme pre využitie dreva, nezabudnime drevenú stenu od vnútra záhonu oddeliť nopovou prípadne pevnou PVC fóliou. Zabránim tým prenikaniu vody zo záhonu. Ušetríme si tým nielen náklady na polievanie, ale aj náklady na častú výmenu drevených dosiek. Nezabudnime však na to, že fólia by nemala vnútro záhonu nepriepustne izolovať. Naopak, vzduch je v záhone vítaný. Veľmi vhodným materiálom na stavbu vysokých záhonov sú palety - sú lacné, dostupné, dostatočne pevné a rozmerovo

(120x80 cm) vyhovujú.

Ak sa záhon rozhodneme vybudovať, mali by sme už v predstihu zháňať nielen materiál na stavbu, ale najmä materiál na vyplnenie záhonu. Naznačili sme už, že môžeme použiť aj hrubé materiály. Vyhnime sa však drevám, ktoré sa pomaly rozkladajú - vynechajme tvrdý agát, dub a ihličnany. Základom úspechu vysokého záhonu je totiž práve rozklad a s ním spojené uvoľňovanie živín.

Základom budovania záhonu preto nie je ohrada, ale to, čo sa nachádza v nej. Na spodnú vrstvu navrstvíme naozaj hrubé konáre, prípadne spomenuté kukuričné stonky. Nad touto vrstvou by mala byť vrstva tenších konárikov a jemnejšieho odpadu. Ďalšiu vrstvu môže tvoriť zmes

**POKIAĽ SA
CHCETE VENOVAŤ
INTENZÍVNEMU
PESTOVANIU
ZELENINY, NIE
JE NIČ LEPŠIE A
JEDNODUCHŠIE,
AKO JEJ PESTOVANIE
VO VYSOKÝCH
ZÁHONOCH.**

zeminy a kompostu, čiže už úplne jemná zmes, do ktorej môžeme sadiť. Každá vrstva by mala byť hrubá asi 30 centimetrov. Nezabúdame ani na bohaté mulčovanie. Vysoký záhon je v podstate veľké pa-

renisko a tak sa aj správa. Teplota jeho vnútra môže byť veľmi vysoká - po založení záhonu môže dosahovať až 60 °C. Keď sa procesy v záhone trochu "ukľudnia" teplota klesne, ale stále bude vyššia ako teplota okolitej pôdy. To umožňuje skoršie jaré sadenie.



Viacerí autori odporúčajú oddeliť vnútro vysokého záhonu od vonkajšku hustým pletivom, aby sa zabránilo usadeniu hlodavcov. Nemáme nič proti tomuto nápadu, ale odporúčame skôr aktívne opatrenia vo forme pascí. Hlodavce sa totiž do záhonu dostanú tak či tak a vzhľadom na teplo a priestory medzi konármi ho budú zbožňovať.

Pokiaľ sa chcete venovať intenzívnemu pestovaniu zeleniny, nie je nič lepšie a jednoduchšie, ako jej pestovanie vo vysokých záhonoch. V našich klimatických podmienkach je pomer úrody medzi vysokými a konvenčnými záhonmi približne 3:1. Takže, do toho!

Maloobchodný predaj je vzrušujúci a dokonca tak trochu magický.

Prežil svoje detstvo
a mladosť vo Vysokých
Tatrách. Základnú
školu navštevoval

v Tatranskej Lomnici a strednú
v Poprade. Vtedy povinná zák-
ladná vojenská služba a násled-
né prevelenie do západných
Čiech znamenali trvalé „odvele-
nie“ aj z oblasti Vysokých Tatier.
Pracovne prešiel celé Česko-
slovensko, až kým nezakotvil
ako vedúci v predajni Kinekus
v Petržalke - Mgr. Ladislav
Herda.

**V úvode sme naznačili odkiaľ po-
chádzate. Ako sa vyvíjal váš profes-
ný životopis po vojenčine?**

Pracoval som v prevádzke jadrovej elek-
trárne JE Jaslovské Bohunice a neskôr som

svoje skúsenosti zúročil aj pri výstavbe
JE Dukovany pri Třebíči a tepelnej elek-
trárne pri Pardubiciach.

Od roku 1987, kedy som sa oženil žijem
v Bratislave. Mám dve deti. Dcéru Tatianu,
ktorá vyštudovala architektúru na STU
v Bratislave a syna Tomáša, ktorý sa roz-
hodol pre štúdium v zahraničí. Doštudo-
val na University of St Andrews a Uni-
versity Rotterdam. V súčasnosti pracuje
v Bruseli.

Súbežne so štúdiami našich detí som vy-
študoval magisterský odbor na katedre
Humánnej geografie a demografie na Pri-
rodovedeckej fakulte UK v BA.

V rodine máme aj nových členov, z kto-
rých sa veľmi tešíme, zaťa Jána a vnúčikov
Eliáša a Samuela.

V súčasnosti sa svojim voľným časom sna-
žím hospodáriť a spravodlivo rozdeliť naj-
mä medzi svoju rodinu, vnúčikov a svoju
mamu. Nezabúdam ani na priateľov.

Mojou veľkou záľubou je štúdium nových
poznatkov a informácií z oblasti geogra-
fie, technológií, cestovania. Rád čítam.
Klasiku, humoristické romány, literatúru
faktu... A vytrvalo stále začínam štúdium
jazykov.

Okrem posilňovania mozgu mám rád
aj aktívny pohyb, najmä cyklistiku. Nie
v zmysle každodenného tréningu, ale re-
kreačne. Rád spomínam na 5-dennú cyk-
lotúru z Českých Budejovic cez Passau
do Bratislavy.

Ďalšou záľubou je plávanie, či už len také
kúpaliskové ale aj vytrvalostné na jaze-
rách či na mori.

Rád cestujem a mám rád turistiku. Nielen
v prírode, ale aj mestskú - spoznávanie
nových miest. Predtým odporúčam získať
informácie a naštudovať aj niečo z his-
tórie a získate iný pohľad na navštívené
mesto. V poslednom období som navštívil
Edinburgh, Rotterdam a St Andrews.

Okrem toho som typický kutil, domáci
majster a dizajnér, venujem sa záhrade,
zbieram CD...



MGR. LADISLAV HERDA



OKREM POSILŇOVANIA MOZGU MÁM RÁD AJ AKTÍVNY POHYB

A ako vyzerá váš život po práci?

Od nástupu na po-
zíciu vedúceho pre-
vádzky v Kinekuse
sa môj režim voľné-
ho času podstatne
zredukoval - verím,
že dočasne - a na ži-
vot po práci momen-
tálne nie je až taký
priestor.



AKO PREKONAŤ STRACH Z PODNIKANIA?

Strach je prirodzená emócia. V prehistórii našim primitívnym predkom pomáhal zachrániť si život pred rôznymi šelmami.

V dnešnej spoločnosti málokedy hrozí, že človeka zožerie šablozubý tiger, stále však zostávajú veľké oči nášho strachu, ktoré násobia ten najhorší strach - strach zo zlyhania.

Ako ho teda prekonať?

PRIJATIE

Jediným spôsobom, ako sa vyrovnat' so strachom, je prijatie - akceptácia. Akceptácia strachu ako prirodzenej emócie a prijatie aj toho najhoršieho možného výsledku. Urobte to. Predstavte si, že začnete podnikat', ale zlyháte. Skončíte, budete musieť splácať dlhy, strávite čas poberaním podpory. A ľudia sa vám budú potajomky vysmievať. Tak to bude.

Ale tu skončíte. Ak zostanete len vo fáze predstavovania si čiernych scenárov, ktoré kreslí váš strach, nikdy sa ho nezbavíte. Musíte urobiť ešte jeden krok navyše. Prijat' strach, ale nedať sa ním ovládnuť. Akceptovať možnosť šablozubého tigra pred jaskyňou. Urobiť ten krok do prázdna aj s vedomím, že to môže dopadnúť zle. To je rozdiel medzi podnikateľmi a snílkami.

UČME SA OD BATOLAŤA

Zlyhanie je totiž v živote bežná vec. Pozrite sa na deti, ktoré sa učia chodiť. Koľkokrát dieťa spadne? Nespočetne krát capne plienkami o podlahu. A niekedy

naberie koberec či dlažbu nosom. Bolí to. Ale batola sa nevzdá. Poplače si, prekoná bolesť a skúsi to zas a znova. Skutočnou životnou otázkou a skutočnou výzvou totiž je, ako sa postavíme k zlyhaniu. Je niekoľko možností, ale v zásade sa delia na dve:

- zlyhal som a už to nebudem opakovať
- zlyhal som a zistil, že tento spôsob už nebudem opakovať

Všetci cítime ten rozdiel. Prvý prístup nás zablokuje, druhý otvára nekonečný priestor možností vyskúšať, ako by sa "to dalo". Zlyhanie berie len ako vedecký experiment, ako jednu otestovanú (a nefunkčnú) vetvu v strome testovania.

ZABUDNITE NA OKOLIE

Je charakteristické, že, keď sa učíme bicyklovať, už potrebujeme väčšiu motiváciu. Povzbudenie a pomoc rodiča a ešte aj pomocné kolieska. Sme už socializovaní a máme strach zo zlyhania, ktorý batola nepozná. My sa však už bojíme. Vyhovárame sa na to, že nechceme poškodiť bicykel, že si nechceme rozbiť koleno a roztrhať rifle.

V skutočnosti sú to však len výhovorky, ktorými maskujeme najväčší strach. Strach zo zlyhania.

A čím sme starší a naše sebavedomie stále viac vyrastené, stále viac nás strach zo zlyhania blokuje. Aj predškolač, ktorý sa učí bicyklovať, si už totiž uvedomuje svoje postavenie v spoločnosti a podvedome si ho buduje. A pád, rozbitý nos či vykrútený volant bicykla mu neprídu ako atribúty, ktoré by mu zvýšili sociál-

nu prestíž. V tejto fáze pomôže motivácia. Ak dieťaťu predstavíme dostatočne zaujímavú motiváciu - dostatočne veľkú, aby prekonalo aj strach zo zlyhania - vydrží. A najlepšia motivácia je vlastné naplnenie spokojnosťou. Skrátka, dieťa musí nájsť v bicyklovaní záľubu. Tú mu vykreslí rodič.

V dospelosti si už musíme vnútorné šťastie vedieť vybudovať sami. A hľadať vlastné motivácie.

FRANCHISING

Aby sme v podnikaní prekonali prvý bod - totiž strach zo zlyhania, môžeme využiť motiváciu (ktorou sa snaží byť aj tento text) a samozrejme aj nejaké tie pomocné kolieska. Zaujímavou možnosťou pre začínajúcich podnikateľov je napríklad franchising. Teda koncept, pri ktorom sa podnikanie rozbieha podľa príručky či manuálu.

Celostvetovo najznámejším franchisingovým konceptom je sieť rýchleho občerstvenia McDonald's. Ak chcete robiť burgery, nemusíte vymýšľať vlastný recept a testovať ho na prvých zákazníkoch. Ale príkladov sú desiatky.

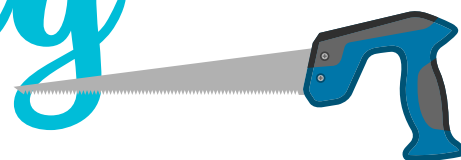
S ponukou začať svoje podnikanie podľa príručky však neprichádzajú len zahraniční podnikatelia. Spoločnosť KiNEKUS ponúka svoje skúsenosti a za desaťročia zabehnutý model podnikania. Ak je vaším snom služba a pomoc pri plnení snov zákazníkov o zmysluplnom využití času v záhrade alebo na chalupe, gazdinkám o krajšej domácnosti, majstrom o lepšom náradí. Potom je najlepším spôsobom pustiť sa do podnikania bezpečne, prostredníctvom franchisingového konceptu spoločnosti KiNEKUS.

viac info na:

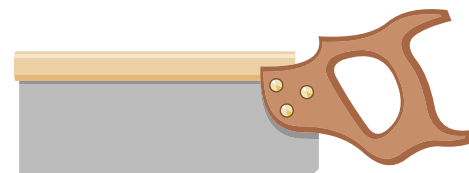
www.kinekus.sk/franchising

NETLAČTE NA PÍLU

píly a pílký

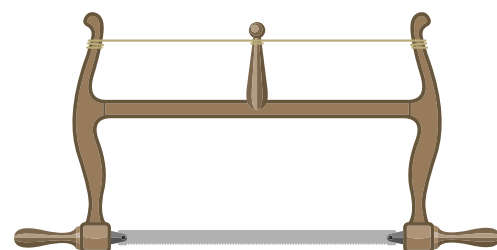


Jedným smerom evolúcie chvostoviek sú "zlodejky" - píly s úzkym listom, ktoré využijete naozaj len zriedkavo.



Opačným smerom sa chvostovky rozšírili do píl s vystuženou hornou stranou listu. Často sa s nimi nedá prepíliť celá doska (výstuha zavadzia), za to sú aj napriek tenkému listu veľmi pevné a stolári ich využívajú na rezanie presných rezov, napr. pri ručnom vypíľovaní čapov.

U všetkých týchto typov píl je nositeľom všetkých podstatných vlastností pílový list. Je to os a základ píly. Sú však aj iné druhy.



Napríklad rámové píly. U nich je už pílový list len jednou z viacerých súčastí. Ako hovorí názov, celá píla je štvorcový rám. Kedysi bol pomerne komplikovaný. V jeho strede bývala (a u moderných stále je) drevená alebo kovová tyč, okolo ktorej sa ako cez páku pomocou tyčky a špagáta napína pílový list.

Aby bolo možné píliť po dĺžke, je možné uhol listu meniť.

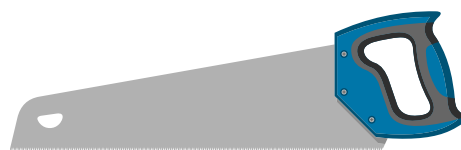
Hoci je v súčasnosti mnoho nástrojov nahradzovaných elektrickými, pílký a píly patria medzi tých šťastlivcov spomedzi ručného náradia, ktoré azda nikdy nevyhynú.

Prvé pílký môžeme objaviť v dobe železnej, keď sa vďaka metalurgii železa konečne podarilo vyrobiť nástroj, ktorý je dostatočne tvrdý na zuboch a dostatočne pružný na zvyšku listu.

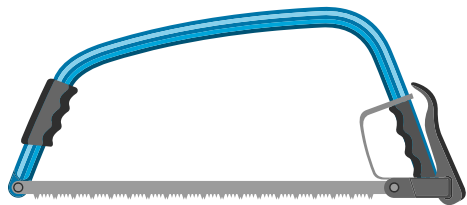
Zub totiž musí držať ostrosť a list musí kompenzovať ťahové, tlakové a odporové sily a to všetko pri meniacich sa podmienkach.

Skĺbiť pevnosť a pružnosť je dosť alchýmia, preto píla dlho nebola rozšíreným nástrojom. Omnoho častejšie sa v histo-

rickej a ľudovej práci s drevom používali rôzne typy sekier a nožov. Píla bola skrátka luxusný kus náradia. Dnes je síce bežná, možno pomaly zabudnutá, ale stále má svoje plusy. Napríklad - nepotrebuje žiadnu elektrickú energiu.



Základným typom píly je chvostovka. Je to jednoduchá píla, ktorej tvar mierne (a z veľkej diaľky) pripomína konský chvost. Na jeho konci je tvarovaná rúčka. Kedysi bola táto rúčka malým umeleckým dielom vyrezaným z dreva. Dnes je zvyčajne plastová, ale o to praktickejšia - u niektorých píl je tvarovaná tak, aby sa podľa nej dal rýchlo narysovať 90 a 45 stupňový uhol.



Modernejšie rámové píly sa nenapínajú povrázkom, ale napínaním samotného listu v ráme pomocou páky alebo skrutky. Či sa už jedná o oblúkové píly, alebo píly na špeciálne použitie (mäsiarske, na železo, záhradnícke), všetky majú jedno spoločné. Pílový list je u nich spotrebným materiálom.

Na začiatku sme spomínali ťahové a tlakové sily, ktoré musí zvládnuť pílový list. Aby sa pri nich neohýbal, musí byť napnutý. U nás, v Európe sme to vyriešili dvoma spôsobmi - vymysleli sme napínacie mechanizmy, ktoré pílu napnúžia. U píl, ktoré z dôvodu svojho použitia nemôžu byť vybavené napínaním (napríklad dvojchlapové píly na ručné rezanie hrubých kmeňov po šírke či dĺžke), nezostáva nič iné, len pílový list urobiť dostatočne hrubý a široký (aj preto sa volajú bruchatky) a používať metódu ťahania. Čiže do rezu zaberá ten chlap, čo ťahá, nie ten, čo tlačí. Odtiaľ pochádza príslovie: “Každý chvíľku ŤAHÁ pílu”.

V Ázii, presnejšie v Japonsku, dotiahli tento systém do dokonalosti. Aj malé ručné píčky, ktoré by sme v Európe tlačili, oni ťahajú. Zuby na japonských píloch sú preto umiestnené opačne - ostrím smerom k rúčke. Japonci síce hovoria, že zuby sú tak obrátené preto, že je v ich kultúre prirodzené chrániť blízkeho aj pred prípadným poranením, príčiny môžu byť aj iné. Nepotrebujú napríklad napínanie píly, pretože píla sa napína vlastným ťahaním. To umožňuje vyrobiť pílu z veľmi tenkého materiálu a to zasa umožňuje presné rezy. Mnohí tradiční stolári, pracujúci s ručným náradím si preto japonské píly obľúbili.



TYPY ZUBOV

Hoci v súčasnosti sa predávajú zvyčajne univerzálne pílové listy, niekedy je dobré pozrieť sa píle podrobnejšie na zuby. Najmä na píly, určené na rezanie dreva. Keďže drevo nemá rovnaké vlastnosti vo všetkých smeroch, aj zuby píl určených na rezanie po dĺžke dreva sú iné ako zuby, určené na rezanie cez letokruhy. Tie prvé majú ostrejší uhol zubov a vrchol zuba netvorí hrot, ale hrana. Akoby každý zub bol malým dlátom. Ich úlohou je vybrať materiál zpomiedzi vlákien dreva. Píly na priečne rezy majú zuby, ktorých predná hrana je nabrúsená šikmo a hrot je naozaj hrotom.

Pre jednoduchšiu predstavu si kus dreva predstavme ako zväzok drevných vlákien, pripomínajúcich širokú metlu. Ak takúto metlu chceme prerezať naprieč, budeme potrebovať nôž. Ak by sme však nožom chceli túto pílu rozrezať po dĺžke, budú sa vlákna uhýbať. Aby sme ich rozrezali, potrebovali by sme dláto, ktoré bude sekať viac vlákien naraz.

AKO SA STARAŤ O PÍLU?

Ak máte doma staršiu chvostovku, možno by stálo za pokus obnoviť ju. Najskôr treba všetky zuby zrovnať do roviny dlhým širokým pilníkom. Potom nasleduje procedúra rozvádzania (zubov na píle). Aby sa totiž píla nezasekávala, musí byť rez o čosi širší, ako list píly. To je dosiahnuté práve rozvedením, čiže vychýlením zubov doprava a doľava (po starom “šrangovaním”). Rozvod zubov je širší u píl určených na rezanie mokrého dreva. Jeho vlákna sa totiž rýchlo rozvíjajú do rezu a pri malom “šrangu” by spôsobovali zasekávanie listu. Rozvádzanie sa vykonáva špeciálnymi nastaviteľnými kliešťami. Až potom nasleduje brúsenie jednotlivých zubov trojhranným pilníkom. Každý z týchto procesov vyžaduje tréning, výsledkom je však často nádherný funkčný nástroj, ktorý slúži už možno storočie a ešte ďalšie bude.

V súčasnosti sú najčastejším druhom ručných píl rámové píly. Používajú sa v dielni aj v záhrade, dokonca vo výsekoch. Ich list je tenký, s kalenými zubami. Tie nie je možné jednoducho “šrangovať”, na to sú príliš krehké.

Je to skrátka spotrebný materiál. Ale aj ten má svoje pravidlá. Rámové píly treba pred použitím napnúť tak, aby list zvonil. A po použití zasa “vypnúť”. U píl so skrutkovým napínaním by to až taký problém nebol, ale pákové napínanie si s trvalým napnutím listu nevie poradiť. List sa začne veľmi rýchlo “plandať” a viac napnúť už nejde.

ZÁKLADY PÍLENIA

Pri rezaní pílou vznikajú tri problémy: na začiatku, v strede a na konci rezu. :-)

Ako hovorí príslovie, na pílu nikdy netlačíme. Určite nie smerom nadol. Druhé pílové prikázanie totiž hovorí: “Netlač na pílu!” Píla sa do materiálu musí zahrýzať sama. Ak to nerobí, niečo je zle (zvyčajne je tupá) a tlačenie vec len zhoršíme. Na začiatku rezu si k miestu, kde chceme začať, priložíme palec a dva-trikrát potiahneme pílu k sebe. Až potom začneme pílu tlačiť smerom dopredu.

Na širších píloch môžeme sledovať kolmost rezu voči drevu priamo na liste. Vidno totiž na ňom odraz okraja dosky a ak pílime kolmo, tento odraz presne lícuje s okrajom na druhej strane píly.

Pokiaľ pílime správne a tlačíme len dopredu a píla predsa “odbáča” z rezu, problémom môže byť zlý rozvod. Jedna strana píly je rozvedená na širšie ako druhá.

Ak pílime dosku po dĺžke, je vhodné do rezu vložiť klin alebo aspoň skrutkovač, aby sme zamedzili uzatváranie rezu a zasekávaniu píly.

Na konci rezu hrozí odlomenie dosky, preto dosku podržíme. Ak je dlhá a neudržíme ju, môžeme využiť stolársky stojan.





PÔST?

To čo je za nápad?

A j to by mohla byť reakcia na slovo „pôst“. Samozrejme, ved' prečo sa vôbec takto trápiť. Prečo si ešte pridávať, keď už máme dosť iných starostí.

Niečo vám prezradím. Tých iných starostí už menej nebude. Ba, možno aj pribudnú. Ak s tým niečo neurobíme. Čo vás trápi najviac? Už ste sa nad tým zamýšľali? Keby ste teraz mohli zmeniť jednu vec vo vlastnom živote?

Čo by to bolo?

Návodov na to, ako niečo v živote zmeniť, je mnoho. Tie, ktoré fungujú, však vyžadujú disciplínu. A to môže byť problém. Veľký. Ak sa to týka aj vás, nehádzte flintu do žita, dá sa to natrénovať. Len sa treba poznať a pripraviť sa na seba.

**PÔST JE SKVELÝM
TRÉNINGOM
DISCIPLÍNY A NAUČÍ
VÁS PRACOVAŤ
SO SEBOU**

Je to boj so sebou samým.

Práve tu vám môže pomôcť pôst. Nie diéta, ani hladovanie, ale pôst. Pôsty môžu byť rôzne: od sladkostí, od televízie, od Facebooku, od kávy, od alkoholu, alebo aj od teplej vody pri sprchovaní. A tiež môžu rôzne dlho trvať, od niekoľkých hodín, po niekoľko dní alebo aj týždňov. Teraz sa však zameriame konkrétne na jednodňový pôst od akéhokoľvek jedla. Len voda, prípadne nesladený čaj. Takýto pôst je skvelým tréningom disciplíny a naučí vás pracovať so sebou samým. A má aj mnoho ďalších pozitív.

PRAVIDELNÉ POSTENIE

napr. raz za týždeň sa prejaví nasledovne:

Zdravotné účinky:

- ☑ Zlepší sa spaľovanie tukov, čo vedie aj k zníženiu hmotnosti
- ☑ Upokojí sa kolísanie hladiny inzulínu a cukru, čo vás ochráni pred vznikom cukrovky II. typu
- ☑ Znižuje sa cholesterol

Psychické:

- ☑ Dokážete sa lepšie sústrediť a budete mať jasnú myseľ
- ☑ Zvýšite si sebavedomie a sebaúctu
- ☑ Budete mať pevnejšiu vôľu
- ☑ Ľahšie prekonáte prekážky a nechuť k veciam
- ☑ Problémy, ktoré máte sa vám budú zrazu zdať menšie

Duchovné (pre veriacich):

- ☑ Vaša modlitba bude živšia
- ☑ Budete citlivejší na vnuknutie Ducha

A navyše, pôst je oproti iným diétam, úplne zadarmo :)

**ČI UŽ ZVÍŤAZÍTE
ALEBO PREHRÁTE,
NA KONCI SA BUDETE
CÍTIŤ AKO PO BITKE.
KAŽDOPÁDNE ALE
BUDETE SILNEJŠÍ.**

AKO TEDA NA TO, AK VÁS POZITÍVA PRESVEDČILI?

Dobrá plán je polovica úspechu.

Po prvé, naplánujte si kedy sa budete postiť. Vyberte si deň, počas ktorého budete mať program. Naplánujte si tento deň podrobne. Ak nezamestnáte myseľ, bude vám stále k jedlu utekať. A možno vás v jednom momente aj zlomí, takže, nedajte jej šancu.

Po druhé, dobre sa vyspíte (aspoň 7 hodín kvalitného spánku). Ak budete unavený, vaša schopnosť odolať pokušeniu bude výrazne oslabená.

Po tretie, pripravte na váš pôst svoje najbližšie okolie, najmä manželku alebo manžela a poprosťte ich o podporu a trpezlivosť. Najmä pri prvých pokusoch je pravdepodobné, že budete ku koncu dňa nervózni.

Po štvrté, pripravte sa na poznámky. Či už od rodiny pri raňajkách, alebo od kolegov, s ktorými chodievate na obed. Niektorí vás možno povzbudia, ale niektorí si možno neodpustia posmešky. Nechajte sa znechutiť. Vy viete, prečo to robíte. A navyše, často najviac dobiedzajú ľudia, ktorí majú problém sa na niečo také odhodlať.

Dôležité:

Po piate, ak by ste sa necítili dobre, a rozhodli sa pôst ukončiť predčasne, spravte to s rozumom. Nezahodte do koša to, čo už máte za sebou tým, že sa do sýta najete. Skúste si dať niečo ľahké. Jablko, menší krajec chleba, alebo jogurt. Ak by ste sa v takomto momente dosýta najedli, bude to pre vaše telo veľký šok, a cítili by ste sa ešte horšie. Najmä ak by ste si dali jedlo s vysokým obsahom jednoduchého cukru.

ČO SA INDE NEDOČÍTATE

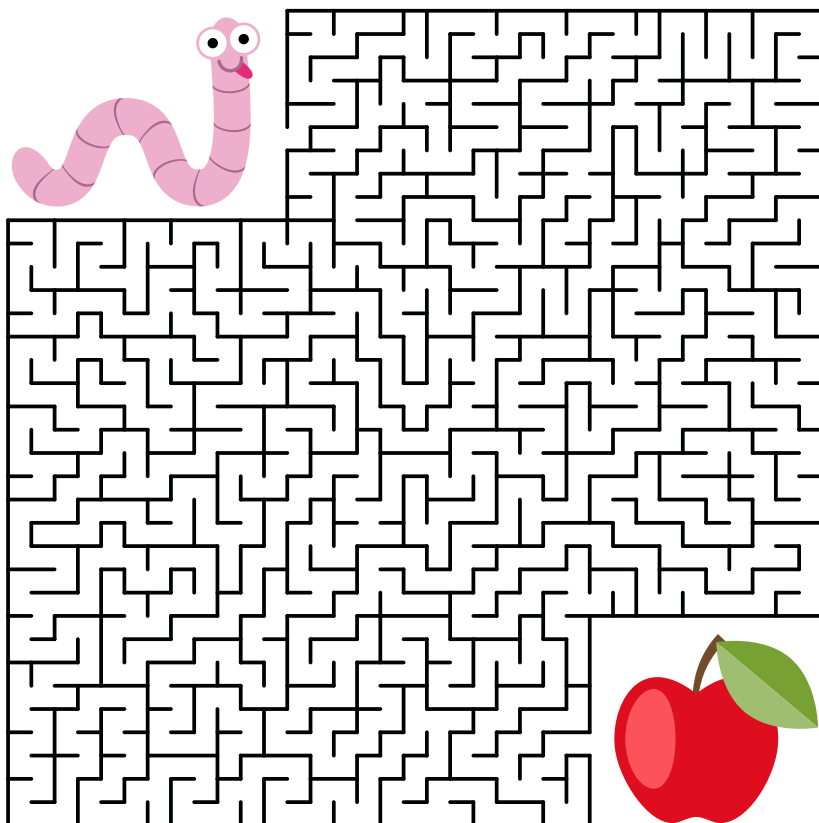
Na internete toho o pôstoch nájdete veľa. Najmä to aký je pôst prospešný z mnohých hľadísk. Nikde sa ale nedečítate, aké je to pre začiatočníka náročné. O pôstoch najčastejšie píše ľudia, ktorí už dlhú dobu pôsty praktizujú. Najťažší je však začiatok. A o tom hovorí málokto. Ak ste človek, ktorý si rád zaje, môže to byť naozaj veľký boj.

Či už zvíťazíte alebo prehráte, na konci sa budete cítiť ako po bitke. Každopádne ale budete silnejší. A ak sa vám podarí vyhrať, poďakuje sa vám aj vaše telo a vy tiež budete mať zo seba dobrý pocit.

Je to boj viac s hlavou ako s hladom. Hlad sa dokonca vôbec nemusí dostaviť. Chuť do niečoho zahryznúť však býva obrovská. Čas do večera sa bude vliecť ako ešte nikdy. Váš mozog bude hľadať dôvody prečo odriekanie jedla nie je dobrý nápad, prečo práve dnes nie je vhodný čas, prečo by ste sa mali najesť a skúsiť to radšej inokedy. Nesmiete však zabudnúť, že ste v boji.

Či už v nejaký deň jesť budete, alebo nebudete, svet okolo vás sa nezmení. Možno sa ale zmeníte vy.

1. NÁJDITE CESTU PRE ČERVÍKA K JABLČKU

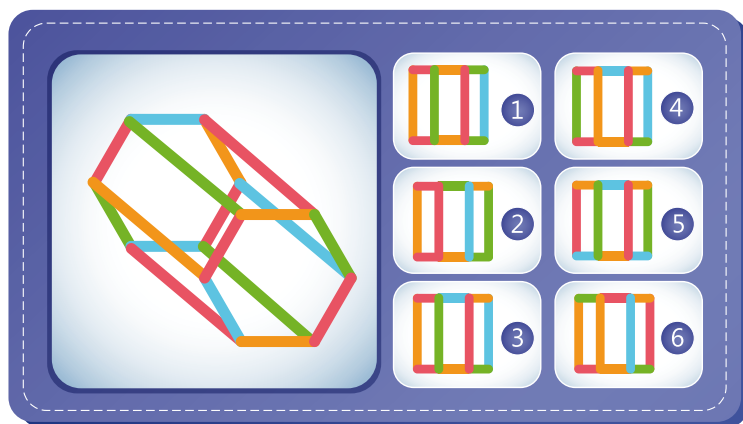


2. SUDOKU PRE DETI

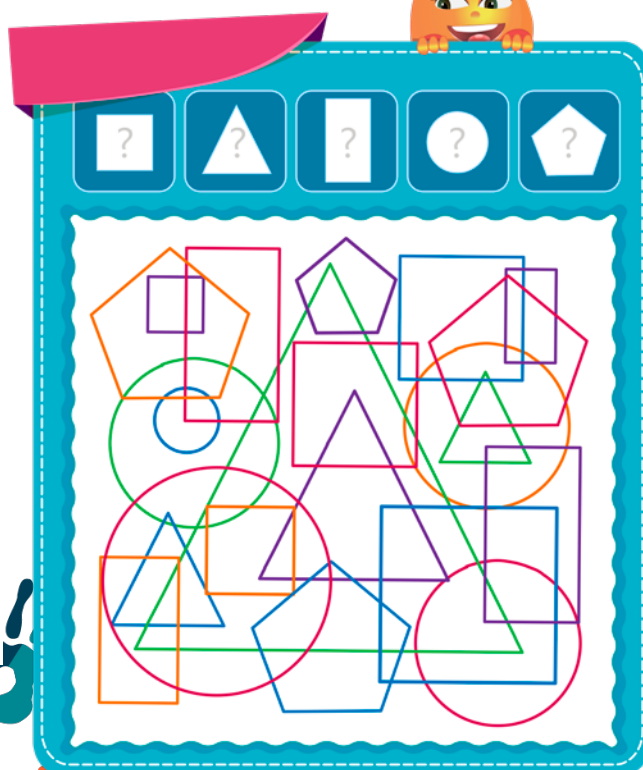
Doplňte chýbajúce písmená A, B, C, D.
V riadkoch a stĺpcoch nesmú byť rovnaké písmená.
Rovnaké písmená nesmú byť ani v jednom poli.
Polia sú 2x fialové a 2x biele.

	C		
			C
	D		A

3. AKÝ JE POHĽAD NA PREDMET ZHORA?



4. SPOČÍTAJTE GEOMETRICKÉ TVARY



ZAMAGURIE

V ďalšom tipe na výlet vám predstavíme nádhernú prírodu a kultúrne pamiatky na severnom Spiši, ktorému dominuje Národný park Pieniny.

Severná časť Spiša je nielen krásna, so svojim typickým goralským nárečím, ale má aj pohnutú históriu. Niekoľko krát ho v priebehu 20. storočia obsadili poľské vojská a o toto kultúrne aj prírodné bohaté územie sme museli bojovať. Nakoniec sme o časť územia severného Spiša prišli rozhodnutím prezidenta Československa a podpisom zmluvy s Poľskom 20. mája 1945.

Ak si chceme užiť prírodu, návšteva Pienin je to pravé. Splav plťou **po Dunajci** patrí k nezabudnuteľným zážitkom. Niet sa čo čudovať, pltníctvo tu má bohatú, niekoľko storočnú históriu. Dokonca „turistické“ plavby plťou, kedy sa po Dunajci plavili kúpeľní hostia z poľských kúpeľov, sa datujú už do 19. storočia. Okrem zážitku z plavby je očarujúci aj výhľad, nakoľko Dunajec v danom úseku meandruje medzi vrchmi s mnohými bralami. Trasa splavu začína v **Červenom kláštore**, pokračuje cez prielom Dunajca a končí na hraniciach Slovenska s Poľskom, pri obci Lesnica. Dĺžka trasy je 10 km a podľa stavu vody trvá približne 90 minút. Cestu späť na začiatok

plavby si môžeme spestriť jazdou na bicykli cestičkou po brehu rieky a ešte raz si prezrieť mnohé podmanivé zákutia.

V **Červenom kláštore** si môžeme pozrieť pôvodne gotický kartuziánsky kláštor. Medzi najslávnejších rehoľníkov patrila bezpochyby fráter Cyprián, ktorého mnohí poznáme ako „lietajúceho Cypriána“. Tento kamaldulský mních, vlastným menom František Ignác Jäschke, sa venoval medicíne, lekárnictvu, botanike. Bol vyhľadávaný v širokom okolí ako vynikajúci liečiteľ. Preslávil ho najmä Herbár, do ktorého spolu s pomocníkmi zbieral viac ako 280 rastlín, ktoré popísal vo viacerých jazykoch. Kláštor je dnes národnou kultúrnou pamiatkou a v jeho priestoroch sa nachádza múzeum dokumentujúce posolstvo stredovekých kláštorov na Slovensku.

Administratívnym centrom Zamaguria je jedno z najmenších slovenských miest **Spišská Stará Ves**. Medzi najstaršie pamiatky na území tohto mesta nepochybne patrí dvojloďový rímskokatolícky kostol Nanebovzatia Panny Márie z polovice 14. storočia. Hlavný oltár je datovaný do 18. storočia, kamenná krstiteľnica je ešte o storočie staršia. V miestnej galérii je možné prezrieť si diela maliara Ferdinanda Katona Kleinbergera. Svoju neopakovateľnú atmo-

sféru majú aj Zamagurské folklórne slávnosti, spojené s jarmokom ľudových remesiel, či ochutnávkou tradičných jedál.

Medzi najkrajšie obce regiónu patrí **Osturňa**. Vďaka zachovalosti pôvodných domov je jednou z mála pamiatkových rezervácií ľudovej architektúry na území Slovenska. Viac ako 150 objektov navodzuje pôvodnú atmosféru a umožňuje nahliadnuť na život v tomto regióne v minulosti.

Slovensko je bohaté na liečivé vody a môžeme ich využiť aj v tomto regióne. Konkrétne v kúpeľoch Červený kláštor – Smerdžonka. Zápch sírovodíkovej vody, tzv. vajcovky, dal základ pomenovaniu týchto kúpeľov. Liečia sa tu najmä choroby kožné, ale aj choroby dýchacích ciest a iné. Kúpele ponúkajú okrem liečebných procedúr aj relaxačné pobyty.

Nakoľko sa jedná o hraničný región, je veľmi jednoduché pozrieť si ho aj z Poľskej strany, kde sa nachádza viacero obcí rázom a prírodou podobných tým na našej strane hranice. Nemožno nespomenúť **Nižné Šromovce** (Sromowce Niżne), nad ktorými sa pýši majestátny vrch **Tri koruny**, či obec **Nedeca** (Niedzica), rodisko Michala Dočolomanského, s veľkou priehradnou nádržou a hradom.



PLTE NA DUNAJCI



ČERVENÝ KLÁŠTOR



HRAD NEDECA



JARNÉ BYLINKY na tanieri

Jar v záhrade a lese neznamená len roztopenie snehu, nové pracovné povinnosti a peľové alergie. Jar prináša zmenu aj do jedálneho lístka. A nie, nemyslíme tu na veľkonočné špeciality. Po zime, ktorá nás nútila spotrebovávať zásoby z minulého roka a prinajlepšom sa sýtiť zeleninou, dopestovanou v skleníku niekde na opačnej pologuli je tu konečne čas, keď si dávku vitamínov, antioxidantov a vlákniny môžeme nazbierať vo vlastnej záhradke či dokonca v lese.

MEDVEDÍ CESNAK

Medvedí cesnak je synonymom jari v kuchyni. Nájsť ho môžeme zavčasu na jar pri riekach a potokoch, ale aj na vyššie položených miestach.

Pri jeho zbere je radno orientovať sa čuchom, pretože sú známe prípady, keď sa prvozbierači medvedieho cesnaku priotrúvali listami jesienky či konvalinky, ktoré vyzerajú takmer identicky. Zrejme preto vybavila príroda medvedí cesnak onou nezameniteľnou vôňou.

Na jarný detox síce neveríme, ale ako zelený prídavok k jedlám je medvedí cesnak vynikajúci. Nehodí sa na sušenie, (a ani iné formy skladovania) preto je to výsostne sezónna zelenina, ktorá najlepšie chutí za čerstva. Môžete skúsiť zamraziť ho, ale nie je to už úplne ono. Najlepší je čerstvý, využitý v nátierkach, šalátoch, pesto, prípadne na dozdobenie.

ORECHOVÉ PESTO

Suroviny:

- dve hrste listov medvedieho cesnaku
- hrst vlašských orechov
- 75 ml olivového oleja
- citrónová šťava
- soľ

Postup

Listy zbavíme stoniek a hrubých častí. V nádobe mixéra ich zmiešame s orechmi a zaľujeme olejom. Pomixujeme na pastu. Ak je príliš hustá, môžeme pridať trochu viac oleja. Dosolíme podľa chuti a pridáme pár kvapiek citrónovej šťavy. Tá okrem dochutenia pôsobí ako antioxidant a zabraňuje "zvetrávaniu" pesta počas skladovania, napr. v chladničke. Pesto môžeme využiť na dochucovanie cestovín či šalátov.



MEDVEDÍ CESNAK

PŔHLAVA

Zatiaľ čo za cesnakom musíme vykonať výpravu aspoň k potoku, pŕhlavu (či žihlavu) nájdeme všade. Je to totiž nitrofilná rastlinka. Znamená to, že sa usadí všade, kde sa objaví hocičo hnijúce, či už je to zabudnutá kôпка dreva pod plotom v záhrade, veľké rumovisko na konci sídliska alebo staré hnojisko. Žihlava nie je náročná, ale obsahuje významné množstvo

vitamínu C, podporuje tvorbu červených krviniek a krvný obeh celkovo, má mierne močopudné účinky, pôsobí priaznivo na kvalitu vlasov a dokonca znižuje hladinu krvného cukru.

Pŕhlava si je dobre vedomá bohatstva, ktoré skrývajú jej listy a dobre sa bráni.

Chĺpky na rastline obsahujú zmes látok, na ktoré je naša pokožka veľmi citlivá - histamín dráždi pokožku, acetylcholín spôsobuje pocit pálenia a serotonin násobí účinky oboch látok. Výsledkom je, že stačí desaťmilióntina gramu tejto zmesi, aby mal človek pocit, že ho hryzie červený mravec alebo jeho krvné riečište práve napichol ovad.

Po takejto reklame bude asi ťažké niekoho presvedčiť, aby vyskúšal vynikajúci čaj z mladjej žihľavy. Ale nebojte sa. Obarená žihlava už nepáli.

A aj keď sa neobarí, je vynikajúca napríklad v šaláte. Mladé listy posekáme, pridáme citrónovú šťavu a olivový olej, zmiešame s bielym jogurtom a nastrúhanou mrkvičkou. Jednotlivé suroviny môžete namiešať podľa chuti. Veď je to jarný šalát, nie punčový rez. Dobrú chuť!



MISKA NA ŠALÁT

PRVOSIENKA JARNÁ

Ako napovedá názov, prvosienka je jednou z najranejších jarných rastlín. Vyrastá na holých lúkach medzi vyschnutými hneďými trsmi tráv, ktoré ešte len nedávno pokrývali tohtoročné záľahy snehu. Jej žlté kvietky vyrastajú v súkvetí na stredne dlhej stopke a lákajú k sebe včely v priebehu marca a apríla.

Ak sa vyberieme na prvosienku, dajme pozor, aby sme namiesto prvosienky jarnej nezbierali jej príbuzné. Prvosienka vyššia má menej výrazne žlté a viac otvorené kvety - čo sa týka účinkov, je rovnocenná s prvosienkou jarnou. Tretí druh - prvosienka holá - rastie vo vyšších polohách, je vzácna a preto zákonom chránená. Ďalším bežným druhom, ktorý sa nezbera je prvosienka bezbyľová.

Zoznam účinných látok prvosienky a zdravotných indikácií, na ktoré sa môže použiť, by bol dlhší ako zoznam členov parlamentu, takže sa obmedzíme na jednoduché využitia: Čerstvé lístky môžeme použiť do šalátov - podobne ako iné jarné bylinky obsahujú veľký podiel vitamínu C. Čaj z prvosienok môžeme pripraviť, ak v šálke zalejeme dve-tri čajové lyžičky prvosienkových kvetov a necháme 5 minút lúhovať. Silnejšie odvary môžeme používať do kúpeľa alebo na čistenie pokožky.



ODSTREDIVKA NA ŠALÁT

PÚPAVA

Využíva sa najmä pri problémoch s obličkami, močovými cestami, ale aj pri problémoch so žalúdkom a trávením.

Okrem toho je to vynikajúca jedlá rastlina, trochu horkastá, ale to je aj rukola - roketá siata. A tej to nikto nevyčíta. Okrem toho má jednu výhodu. Netreba ju siať a pestovať. Vzhľadom na to, čo sme o nej povedali v prvom odstavci, je treba skôr dať si pozor, kde a kedy púpavu zbierame, aby sme si dali na tanier naozaj čerstvú zeleninku. Púpava je síce konzumovateľná celá, vrátane koreňa. My si však pripravíme jarný šalát s púpavou.

PÚPAVOVÝ ŠALÁT

Suroviny


- 10 kusov reďkoviek
- 1 hlávka šalátu
- 1 hrst púpavových listov
- 2 uvarené vajčka
- 2 polievkové lyžice olivového oleja
- 2 čajové lyžičky francúzskej horčice
- 2 čajové lyžičky citrónovej šťavy
- soľ

Postup

Zeleninu nakrájame, zmiešame v miske a pridáme na štvrtky nakrájané vajčka. Potom pridáme zálievku, ktorú vyrobíme zvlášť zmiešaním oleja, horčice a citrónovej šťavy. Zmiešame a môžeme podávať. Dobrú chuť!



KVETINÁČ NA BYLINKY

 <p>Máme všetko čo potrebujete do vašej..... (odpoveď v tajničke)</p>					anima, Apo, Aza	3	suma vložená do hry		berkélium (zn.)	rozrýval	sprav	nerozumej	filmový mimo-zemšťan	osobné zámeno
					značka kozmetiky			ázijský štát						
					ruský súhlas			chirurgický nástroj						
					praobyvateľ Peru			pádová otázka		väzenie (slang.)			2	vylepšený luk
					predpona (zvonku)					bodavý hmyz				
					poskytne					podklad				
	a tak	import	duša (filoz.)	550 (rímske číslo)			hriadele					dvojica		
							odpadlík					filipínska sopka		
meno hlásateľky Strakovej				slovko súhlasu				papagáj				skr. hemoglobínu		
				akáže				Slovan				ovinul		
1 000 kg					Event data recorder					pilier				
					otec (hypok.)					kód Talianska				
značka sušeného mlieka							ničil							
							MPZ Holandska							
1												kráča		
staro-arménske mesto				starý, po angl.				podmienk. spojka				Lyceum Youth Theatre		

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

Autor: J. Farkaš

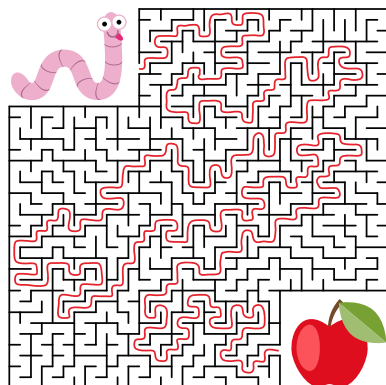
SPRÁVNE ZNENIE TAJNIČKY Z MINULÉHO ČÍSLA (JESEŇ/ZIMA 2018):

S náradím PROKiN... "VÁM PRÁCA PÔJDE OD RUKY"

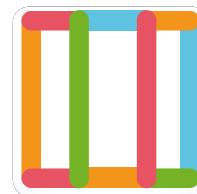
Spomedzi všetkých úspešných riešiteľov sa šťastie usmialo na týchto výhercov:

- p. Nižník, Žilina
 - p. Zipser, Kremnica
 - p. Wolfová, Vrútky
 - p. Kováč, Martin
 - p. Vojtilová, Odorín
- Moka-Kanvička
Gulášové misky
Poháre na víno
Panvica na volské oká TEFAL
Digitálna osobná váha WOOD

GRATULUJEME!

Správne riešenia zo strany č.22**1. NÁJDITE CESTU PRE ČERVÍKA K JABĽČKU****2. SUDOKU PRE DETI**

A	C	D	B
D	B	A	C
C	D	B	A
B	A	C	D

3. AKÝ JE POHĽAD NA PREDMET Z VRCHU?**4. SPOČÍTAJTE GEOMETRICKÉ TVARY**

VŠETKO PRE VYDARENÚ ZABÍJAČKU



Plničky jaterníc a klobás



vyrobené v EÚ



Tradičné mlynčeky



Mäsiarske pílkы



Kvalitné nože



Kotlíky



vyrobené v EÚ



Prikrývky na kotlíky



Nádoby na masť



vyrobené v EÚ

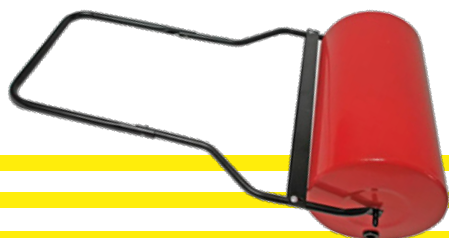
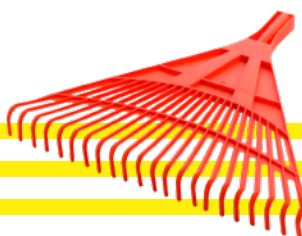


Kotliny



ZA ROZUMNÉ CENY

VYBAVÍME VÁS DO ZÁHRADY



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

www.kinekus.sk



KiNEKUS®