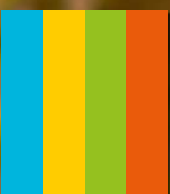


LETO/2019

# K-MAGAZÍN

MAGAZÍN KINEKUS

PRE VAŠE POHODOVÉ  
ČÍTANIE



**24** Tradičné recepty na guláš a grilovačku.

**6** Ako sa postarať o domácnosť pred dovolenkou?

**14** Stačia 2 krhly? Spotreba vody v lete.

**18** Vyberáme záhradnú kosačku.



# KINEKUS



## DOPRAJTE SI RELAX

### Záhradný nábytok ESTER

polyratanový 4-dielny set,  
kovová konštrukcia,  
stôl s kaleným sklom 78x47x45 cm,  
dvojsedačka 115x62x84 cm  
5 cm podušky

odolný  
**POLYRATAN**

**POHODLNÉ**  
PODUSKY V CENE



232180 béžové podušky  
232181 biele podušky

**NOVINKA**

**199 €**

\*vankúše a dekorácie nie sú v cene

### Záhradný nábytok AGNES

7-dielny set z tropického dreva Meranti  
obsahuje stôl s otvorom pre slnečnik a šesť  
kresiel s poduškami, stôl aj kreslá sú skladacie,  
ušetria priestor

**POHODLNÉ**  
PODUSKY V CENE

tropické drevo  
**MERANTI**

232066



**390 €**

### Záhradný nábytok ZORA

4-dielny set, polyratan, hliníková konštrukcia odolná proti korózii,  
povrch stola kalené sklo, rozmer stola 110x54x45 cm,  
rozmer trojsedačky 188x81x74 cm,  
rozmer kresla 72x81x74 cm  
vrátane 8 cm podušiek

232170

**NADČASOVÝ  
DIZAJN**



**NOVINKA**

odolný  
**POLYRATAN**

**799 €**

### Záhradný nábytok DANIELA

4-dielny set, polyratan,  
stabilná kovová konštrukcia,  
rozmer sedačky - 240x183 cm  
stôl polyratan/drevoplast - 140x80x68 cm,  
2x taburety - 45x45x38 cm  
10 cm podušky

232182

**ROHOVÝ SET  
ZA ROZUMNÚ CENU**

odolný  
**POLYRATAN**

**POHODLNÉ**  
PODUSKY V CENE

**8**  
až pre 8 ľudí



**NOVINKA**

**549 €**

### Záhradný nábytok HELENA

**POHODLIE AKO V OBÝVAČKE**

4-dielny set, polyratan, hliníkový rám odolný proti korózii, rozmer sedačky 235x235 cm,  
stôl so sklom 115x115 cm, výška 67 cm, 8 cm podušky

232171

odolný  
**POLYRATAN**

**POHODLNÉ**  
PODUSKY V CENE

**10**  
až pre 10 ľudí



**NOVINKA**

**999 €**

TEŠÍME SA NA VÁS V NAŠICH PREDAJNIACH A V ĎALŠÍCH STOVKÁCH PREDAJNÍ, KTORÉ ZÁSObUJE VO KINEKUS

ŽILINA • TRENČÍN • BRATISLAVA 2X • RUŽOMBEROK • PŘIEVIDZA • MARTIN • PÚCHOV • KOŠICE • POPRAD • PŘEŠOV

**UPOZORNENIE:** Dostupnosť niektorých tovarov u jednotlivých predajcov môže byť na objednávku.

Uvedené ceny sú koncové vrátane 20% DPH a sú garantované počas akcie v trvaní od 20.5.2019 do 28.6.2019 alebo do vypredania skladových zásob. Zmena cien vyhradená. Použitie obrázkov môže mať ilustračný charakter. Dekorácie nie sú súčasťou výroby. Príkladné ceny sú bez ceny za dopravu. Za tlačové chyby predajca nezodpovedá. Tovar do tejto akcie zabezpečuje KINEKUS Veľkoobchod. Ak ste nedostali niektorý z akciových tovarov u predajcov, dajte nám to, prosím, vedieť – vo@kinekus.sk alebo 041/555 55 09.

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

## OBSAH

- 4 **PREDSTAVUJEME**  
Zmena loga a grafického štýlu KINEKUS.
- 6 **DOMÁCNOSŤ**  
Ako sa postarať o domácnosť pred dovolenkou?
- 8 **ZÁHRADA**  
Význam vody pre rastliny.
- 10 **ZDRAVIE**  
Prečo byť častejšie v prírode?
- 14 **ZÁHRADA**  
Stačia 2 krhly? Spotreby vody v lete.
- 16 **ŽIVOT PO PRÁCI**  
PaedDr. Veronika Venglořová.
- 18 **ZÁHRADA**  
Vyberáme záhradnú kosačku.
- 20 **MOTIVÁCIA**  
Pochvala vs. kritika. Čo funguje lepšie?
- 22 **DETSKÁ STRANA**  
Oblíbená strana pre najmenších.
- 23 **TIP NA VÝLET**  
Severovýchod Slovenska.
- 24 **RECEPTY**  
Tradičné recepty na guláš a barbecue.



## Zvyky

K tejto téme ma inšpiroval príbeh, ktorý popísal rektor katolíckej univerzity Ing. Jaroslav Demko, CSc.: Keď na promóciách Texaskej univerzity v Austine vystúpil v roku 2014 námorný admirál William H. McRaven, dal mladým absolventom jednoduchú radu:

**Každé ráno si ustelte posteľ.** Má to svoj význam:

„Ak si usteliete posteľ každé ráno, už ste splnili prvú úlohu dňa. Dodá vám to menší pocit hrdosti a povzbudí vás to vykonať ďalšiu úlohu a ďalšiu a ďalšiu. Ku koncu dňa sa jedna splnená úloha premení na množstvo splnených úloh. Ustlanie si posteľe vás utvrdí v tom, že malé veci v živote majú svoj zmysel. Ak nedokážete malé veci urobiť riadne, nikdy neurobíte poriadne ani veľké veci. A ak náhodou budete mať mizerný deň, vrátite sa domov do posteľe, ktorá je ustlaná – ktorú ste vy ustlali – a ustlaná posteľ vám dá povzbudenie, že zajtrašok bude lepší. Ak chcete zmeniť svet, začnite ustielaním posteľe.“ *Texaská univerzita v Austine má slogan: „Čo začína tu, mení svet.“*

Zvyk je vzťah človeka k niečomu alebo niekomu, vzniknutý častým opakovaním, dalo by sa povedať, že je to ustálený spôsob konania a správania sa. Dobré zvyky nám v živote veľmi pomáhajú a uľahčujú nám každodenné fungovanie. Zlozvyky bývajú naopak veľkým rizikom pre náš život a často prekážkou nášho napredovania. Veľmi dobre si dokážeme ospravedlniť každý zlozvyk, či už povahou, alebo genetickou výbavou. Aj príslovia typu: „Zvyk je železná košeľa“ nás ospravedlňujú a zbavujú zodpovednosti za naše zvyky.

Pravda je však taká, že aj keď pôvod zvyku môže byť rozličný, stovky štúdií a experimentov ukázali, že človek je schopný akékoľvek zvyky a návyky zmeniť, ak má k tomu dostatočný motív a trpezlivosť (túto si tiež môže vypestovať 😊).

Z vlastnej skúsenosti môžem potvrdiť, aký je to fantastický pocit, zbaviť sa zlozvyku alebo zlých návykov. Pociť vyslobodenia sa z tejto „železnej košeľe“ dáva človeku slobodu a uvedomenie si víťazstva samého nad sebou.

Preto dovoľte, milí čitatelia, aby som vás pozval k prečítaniu si tohto čísla K-magazínu lebo verím, že nájdete inšpiráciu pre osvojenie si nových dobrých zvykov, ako byť častejšie v prírode alebo ako sa lepšie venovať záhrade.

Obdobie dovolení priamo láka k osvojeniu si zvykov, ako lepšie relaxovať, a tiež ako tráviť čas so svojimi priateľmi pri letných grilovačkách a dobrom kotlíkovom guláši so svojimi najbližšími.

Ako ľudia sme veľmi citliví na kritiku, a preto je dobré, ak ovládame komunikačnú zručnosť, o ktorých sa píše v článku: „Pochvala vs. kritika. Čo funguje lepšie?“.

Predstavíme vám aj novú kolegyňu Veroniku, ktorá nastúpila na post personalistky a prezradí nám nielen o svojej práci, ale aj o živote po práci. Na výlet sa vyberieme na severovýchod nášho čarokrásneho Slovenska.

Verím, že nasledujúce stránky budú pre vás inšpiráciou pre nové dobré zvyky a osviežením v letných horúčavách. Vďaka patrí všetkým kolegom a spoluprotvorcom tohto K-magazínu, ako aj vám, ktorí nás čítate a svojimi nápadmi, postrehmi, ale aj kritikou zasielanou na email: [kmagazin@kinekus.sk](mailto:kmagazin@kinekus.sk) alebo poštou na adresu: *Kinekus, Rosinská cesta 13, 010 08, Žilina* nás posúvate vpred.

Prajem nám všetkým pokojné a požehnané dni, aby sme mali odvahu a trpezlivosť zmeniť svoje zlozvyky a osvojiť si dobré návyky. 😊

*Ing. Štefan Súkeník*

K MAGAZÍN ČÍSLO 20 - LETO

YDAVATEĽ 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: máj 2019, MIESTO VYDANIA: Žilina

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

Ktorékoľvek doterajšie číslo K-MAGAZÍNU nájdete aj online na [www.kinekus.sk](http://www.kinekus.sk)







# ZMENA LOGA A GRAFICKÉHO ŠTÝLU KINEKUS

**P**ozornejší už si možno všimli, že vzhľad našich letákov, magazínu a v poslednom rade aj loga KINEKUS sa trochu zmenil. Prečo sme pristúpili k zmene sa vám pokúsime predostrieť v tomto článku.

## ZMENU SME ROBILI PRE VÁS A S VAMI

Tvorba novej vizuálnej komunikácie trvala pol roka a robili sme ju spolu s našimi zákazníkmi. Možno ste boli aj vy medzi nimi 😊 Celkovú vzorku, s ktorou sme robili prieskum tvorilo až 500 ľudí.

## NOVÉ LOGO

Kinekus dynamicky rastie už vyše 28 rokov. A ako sme rástli, menilo sa aj naše logo. Logo Kinekus s hviezdou odrážalo duchovné hodnoty našej firmy. Postupne sme chceli, aby ľudia vedeli, čo všetko sa dá u nás kúpiť, a tak sa k tomuto logu dorobil aj terč s farebnými sortimentami (záhrada, náradie, domácnosť, vykurovanie). Logo s terčíkom odvieďlo kus dobrej práce a veľa našich zákazníkov už teraz vie, čo u nás nakúpi. Ako však pribúdali naše marketingové aktivity a logo sme používali v rôznych marketingových kanáloch, bolo treba urobiť zmenu najmä kvôli praktickosti. Niekedy sme potrebovali použiť malé logo a terčik sa zle čítal. Ako ale zanechať duchovné hodnoty firmy, a štyri farebné svety tak, aby bolo logo čo najjednoduchšie? Nové logo taktiež muselo byť aj:

**Nadčasové** - pretože trendové veci rýchlo omrzia a potom vyzerajú smiešne.

**Zapamätateľné** – to je základ.

**Výnimočné a výrazné** – samozrejme sa musíme odlišiť od konkurencie.

**Všestranné** – aby sa dalo použiť od billboardov až po malinké gravírované logo na USB kľúčoch.

Je možné, že sa stretnete na niektorých predajniach so starším logom. Postupne už do každej grafiky dávame nové. Ale investovať peniaze napr. do výmeny nápisov na všetkých predajniach nám nepríde rozumné. Radšej ušetrené peniaze použijeme na to, aby sme mali vždy dobré ceny. Veď na tom našim zákazníkovi záleží asi najviac.

Veríme, že hviezda bude žiariť nad našimi prevádzkami aj naďalej, pre vás, aby ste nás lepšie našli a pre nás, aby sme si každý deň pripomínali náš cieľ a naše hodnoty.

## VÝVOJ LOGA KINEKUS



V novom logu sme chceli zachovať časť duchovného prvku loga, ktorý tvorila betlehemská hviezda.



Chceli sme zachovať aj farebné rozlíšenie svetov.



Nové logo KINEKUS. Jednoduché. Nadčasové. Zapamätateľné. Výrazné. Všestranné.

## NOVÉ LETÁKY

Vizuálny štýl, to nie je len logo ale celá grafická prezentácia firmy a vizuálna komunikácia. Od vizitiek, letákov až po polep áut.

Zlepšili sme aj naše letáky tak, aby boli prehľadnejšie a bolo radosť v nich listovať. Mozog má rád poriadok, preto sme zvolili „mriežkový systém“ usporiadania produktov.



STARÉ USPORIADANIE POLOŽIEK V LETÁKU



USPORIADANIE PODĽA MRIEŽKY V NOVOM LETÁKU

## 12

RÁD AKO SA POSTARAŤ  
O DOMÁCNOSŤ  
PRED DOVOLENKOU

**V** ybrať sa na dovolenku je zvyčajne príjemná záležitosť. Zabudnúť na každodenné starosti a venovať sa len oddychu. Prečítať knihu, ktorú sme dostali ešte minulé Vianoce a pod.

Menej príjemné je, že svoj domov a príliš veľa toho, čo je nám drahé, nechávame na niekoľko dní či dokonca týždňov nestrážené. Ako sa teda zabezpečiť s minimálnymi nákladmi? Ponúkame vám základné rady, ktorými sa môžete inšpirovať.

**1.** Aj keď je to lákavé, nezverejňujte plánovanú dovolenku na sociálnych sieťach. To isté platí (a možno aj dvojnásobne) o prebiehajúcej dovolenke. Ak už "musíte", nastavte si súkromie príspevkov tak, aby vašu fotku pod palomou videli len dôveryhodní priatelia. A teraz najťažšia časť tohto bodu: Požiadajte o diskretnosť v tomto smere aj svoje ratolesti.

**2.** Nechajte žalúzie a rolety otvorené. Zatiahnuté žalúzie počas niekoľkých dní môžu ľahko prilákať neželanú pozornosť. Ak bývate na ľahko prístupnom mieste, kde je vidieť dnu do vášho

bytu, presuňte dočasne napríklad domácu elektroniku mimo miest, viditeľných zvonka.

**3.** Pokiaľ nemáte inteligentný dom, kúpte si 24-hodinový časový spínač a pripojte k nemu lampu. Za niekoľko

**POŽIADAJTE  
SUSEDOV, ABY  
VYBERALI POŠTU  
Z VAŠEJ SCHRÁNKY.**



eur pomerne verne nasimulujete tak ranné a večerné svetlenie. Ponechať svietiť luster počas celej dovolenky síce pri LED žiarovkách nemusí byť finančne ruiniujúce, ale svetlo svietiace nepretržite počas niekoľkých nocí po sebe môže fungovať ako maják, volajúci k lacnému zárobku. A to isto nechcete.

**4.** Preštudujte si návod na použitie svojho smart televízora. Je celkom možné, že tam nájdete postup na nastavenie automatického zapínania a vypínania televízora v stanovenom čase. Je to lacná a jednoduchá simulácia normálne fungujúcej aktívnej domácnosti.

**5.** Vyššie spomenuté opatrenie robte len v prípade, že plne dôverujete prepäťovej ochrane, ktorú máte namontovanú v domácnosti. Ak si ňou nie ste istí, alebo neviete, či ju vôbec máte, odporúčame radšej fyzicky odpojiť všetky vaše spotrebiče pred odchodom na dovolenku. A nezabudnite ani na také drobnosti, ako sú routery, telefóny, či wi-fi vysielacie. Ich ponechanie napospas bleskom z letných búrok sa nemusí vyplatíť.

**PREŠTUDUJTE  
SI NÁVOD  
NA POUŽITIE SVOJHO  
SMART TELEVÍZORA.**

**6.** Počas dovolenky nesmiete zabudnúť na domáce zvieratá. Samozrejme, niektoré je možné zobrať so sebou, o iné sa však treba postarať na mieste, kde sú. Tisícilitrové akvárium s cichlidami sa do lietadla nakladá pomerne ťažko. Zaistite preto zvieratkám, ktoré nemôžu cestovať, dočasný dozor a operu. Existujú automatizované systémy kŕmenia a napájania pre menšie zvieratá. Pre pocit bezpečia je však vždy dobré zaistiť si aspoň občasný dozor kvalifikovanej a najmä zodpovednej osoby.

**7.** Pre psíkov a mačky existujú už aj na Slovensku hotely, čiže miesta, kde môžete svojho miláčika za primeraný poplatok umiestniť. Personál sa už postará, aby ste si ho po dovolenke vyzdvihli v dobrej kondícii. Dohodnúť je možné denný režim a aj stravu, na ktorú je zvieratá zvyknuté.

**PRI ODCHODE  
NA DOVOLENKU  
SI NECHAJTE  
DOSTATOK  
ČASU A VŠETKO  
SI NAPLÁNUJTE**

**8.** Skutoční hospodári vraj nepoznajú dovolenku. Pri troche snahy si však môže dovolenku dopriať aj chovateľ hospodárskych zvierat. Len treba nájsť dôveryhodnú osobu, ktorá sa počas dní neprítomnosti postará o všetko potrebné a je jej jasné, že kravka potrebuje podojiť, aj keď hľadá nedôverčivo na cudzinca v maštali a trochu kope. Dobré je aj zaškolenie do zvyklostí a zvláštnosti kŕmenia a denného režimu. Samozrejmosťou je ochota postarať sa na oplátku o zvieratá susedov.

**9.** Rovnakú starostlivosť je treba venovať aj starostlivosti o rastliny. O vonkajšie sa môže postarať aj zavlažovací systém (čím viac automatizovaný, tým lepšie). Pre vnútorné existujú viaceré riešenia od tých najjednoduchších (PET fľaše a zavlažovacie knôty) až po tie komplikovanejšie (automatizované zavlažovanie). Zlatou strednou cestou sú samozavlažovacie kvetináče a hrantíky, ktoré je možné zakúpiť vo viacerých dizajnoch a farbách. Tiež však nie je na škodu (ako pri každom živom organizme) kontrolór, ktorý navštívi dom aspoň raz za niekoľko dní a dohliadne, aby všetko fungovalo tak, ako má.

**10.** Požiadajte susedov, aby vybrali poštu z vašej schránky. Sypúce sa letáky sú jasným znamením, že nie ste doma. Pokiaľ nemáte v okolí nikoho, komu ste ochotní zveriť kľúč od svojej pošty, umiestnite aspoň dočasne na schránku nálepku, ktorou ohlásite distribútorom, že si neželáte v schránke letáky. Bohužiaľ, naša pošta ešte neposkytuje inde bežnú službu dočasného zadržania zásielok na pošte po nahlásení.

**11.** Pokiaľ máte pred dverami ukrytý náhradný kľúč (či už pod rohožkou, nad dverami, pod kameňom v skalke, alebo v skrinke elektromera), na dobu dovolenky ho radšej ukryte za dvere, prípadne ho dajte do úschovy dôveryhodnému susedovi. Skúsenému zlodejovi stačí na skontrolovanie bežne používaných miest na ukrytie kľúča len niekoľko sekúnd a do niekoľkých minút môže byť váš byt odľahčený o najdrahšie vybavenie.

**12.** Pri odchode na dovolenku si nechajte dostatok času a všetko si naplánujte. To sa ľahko povie a ťažko vykoná. Nevyhnutné je venovať pozornosť aj takým (naoko) drobnostiam, ako je napríklad určenie človeka, ktorý bude zamykať. Už neraz sa stalo, že rodina sa vrátila z dovolenky a našla dvere do domu síce zavreté, ale nezamknuté. Až po dôkladnom vyšetrovaní sa zistilo, že nič nechýba. Len sa v predovolenkovom zhone členovia rodiny vzájomne spoľahli jeden na druhého a výsledkom boli dva týždne nezamknuté dvere.

Redakcia žela všetkým čitateľom príjemnú dovolenku, potrebný oddych a verí, že aspoň niektoré z týchto rád pomôžu k jej pokojnému priebehu a spokojnosti aj po návrate.

# VÝZNAM VODY

## PRE RASTLINY



**P**rvé rastliny vznikli pradávno. Bolo to v praoceáne, rastliny boli ponožené vo vode. Ostatne, riasy sú dodnes tvorené z 98 percent z vody. Keď sa rastliny vybrali dobývať pevninu, zaistenie vody bolo pre ne životne dôležité. A voda zostala základným elixírom pre rastliny dodnes. Existujú výnimky, ktoré sú prispôbené púštnym podmienkam, ale aj oni skutočne žijú a rastú len v období dostatku vody. Obdobie nedostatku síce vytrvalo a tvrdošijne, ale len prežívajú.

Ešte upozorníme, že voda musí byť pre rastliny k dispozícii v kvapalnom skupenstve. Z ľadu a snehu sa rastliny nenapijú. Ostatne, pri teplote 0°C rastliny nepijú ani kvapalnú vodu. A niektoré teplomilné rastliny ešte skôr, ako teplota klesne k bodu mrazu. Rajčiak či uhorka napríklad prestávajú piť už pri teplote 4°C. Ale

to sme trochu odbočili.

Nemusi ani dôjsť k úplnému suchu, aby rastliny mali problém so svojím fungovaním. Stačí, že vody nie je toľko, koľko rastlina práve potrebuje a nastávajú problémy. Ak je rastlina zasadená v pôde, ktorá obsahuje viac vody ako dokáže spracovať, dochádza k úhynu rastliny z dôvodu hnitia koreňovej sústavy.

Ak je vody menej, rastlina pomaly alebo rýchlo usychá. Problémy nastávajú aj keď je prístup k vode striedavý. V takom prípade dochádza k spomaľovaniu metabolizmu, zastavuje sa rast, tvorba kvetov aj plodov.

### NA ČO JE RASTLINÁM VODA?

Už sme spomenuli, že voda je základnou zložkou rastlinného prostredia. V tkaničách bežnej suchozemskej rastliny je vody asi 90 percent, v drevnatých častiach asi 50 percent. Menej vody ako v zvyšku rastliny je aj v plodoch, v semenách dokonca len okolo 10 či aj menej percent.

Voda funguje pre rastlinu ako rozpúšťadlo. Okrem niekoľkých výnimiek totiž rastliny nemajú iný mechanizmus na získavanie anorganických látok, ako ich nasávanie vo vodnom roztoku.

Voda je pre rastliny zdrojom vodíka a kyslíka pre metabolizmus a zároveň jej diso-

ciácia na kladné a záporné ióny umožňuje rastline regulovať kyslosť vnútorného prostredia.

Poslednou, ale nie najmenej dôležitou funkciou vody v rastline je termoregulácia. Pomocou odparovania vody dokáže rastlina chlaďiť svoj organizmus.

### AKO RASTLINA PRIJÍMA VODU?

Rastlina dokáže prijímať vodu viacerými spôsobmi. Niektoré živiny dokážme rastlinám dodať pomocou postrekov na listy, pretože cez listy dokážu rastliny prijímať napríklad aj vzdušnú vlhkosť (a pri tej príležitosti aj hnojivá).

Väčšinu vody a živín však rastliny prijímajú cez korene. V jarných mesiacoch, keď rastlina ešte nemá listy, prijíma rastlina vodu pomocou osmózy cez bunkové steny. Je to aktívny príjem a je energeticky náročný. Preto rastliny uprednostňujú pasívny príjem vody cez cievy. Pri tomto spôsobe sa cez listy odparuje voda, čím vzniká v cievach rastliny odlistov až po korene podtlak a ten vyťahuje vodu nahor. Takýmto spôsobom rastliny získavajú veľkú väčšinu vody (až 90%) a nestojí ich to takmer žiadnu námahu.



## CHETE MAŤ KRÁSNE KVETY BEZ STAROSTÍ?

Vyberte si u nás váš nový kvetináč so samozavlažovaním



### Samozavlažovací truhlík

plastový, s ukazovateľom hladiny vody (gulička)

50 cm  
60 cm



### Samozavlažovací truhlík

plastový, s ukazovateľom hladiny vody, terakota

50 cm  
60 cm



### Samozavlažovací truhlík RATAN

plastový, objem 17 l, rozmery 51x19x19 cm, imitácia ratanu, s ukazovateľom hladiny vody



### Truhlík MARETA

plastový, 60 cm, samozavlažovací, ukazovateľ hladiny vody



### Kvetináč závesný SIESTA

plastový závesný samozavlažovací kvetináč

Ø 300 mm  
Ø 250 mm



### Kvetináč závesný MARETA

plastový kvetináč- obal, výška 16 cm, samozavlažovací, s retiazkou, vhodný do exteriéru a interiéru

Ø 250 mm  
Ø 300 mm



### Samozavlažovací truhlík RATAN

plastový, s ukazovateľom hladiny vody, rozmery dxšxv 60x24,5x46 cm, na nožičkách, imitácia ratanu



### Kvetináč BERGAMOT

plastový, samozavlažovací, štvorcový, tmavohnedý

30x30x24 cm  
35x35x28 cm  
40x40x32 cm





# PREČO BYŤ ČASTEJŠIE V PRÍRODE?

**V** čase dovoleník máme viac času, ktorý môžeme venovať sami sebe, načerpaniu síl, relaxu. A jedným z najjednoduchších spôsobov relaxu u nás je pobyt v prírode. V tomto je naša krajina stále požehnaná. Ani z centra nášho hlavného mesta to nie je do prírody ďalej ako niekoľko zastávok MHD. Každý si môže užiť čaro prírody. A nemusí to byť hneď národný park. Úplne stačí aj park či lesopark, aby sa priaznivé účinky prírody na človeka prejavili.

Nie sú to však len ľudia, ktorým je príroda záľubou, kto vychvaluje pobyt v prírode ako zdraviu mimoriadne prospešnú aktivitu. Pobyt v prírode nie je pre nás tým

čím býval. Pred niekoľkými tisícami rokov žili v lone prírody všetci ľudia a ako hovorí starý vtip, nejako sa im nedarilo. Aspoň ak sa pozrieme na odhadovanú strednú dĺžku dožitia našich prapredkov. Bodaj by aj hej, keď za každým kameňom číhal šablozubý tiger, jaskynný medveď a ešte aj doba ľadová.

Doba sa zmenila, časy postúpili, ale pred sto rokmi sa naši prastarí otcovia dívali na prvých českých trampov, ktorí považovali za oddych bývanie v prírode so značnou dávkou nedôvery. Na Slovensku totiž bolo veľmi málo naozajstných miest - azda len Bratislava, Košice, Žilina a Vrútky boli mestami s akým-takým priemyslom. Väčšina miest pripomínala z dnešného pohľadu skôr zapadnuté mestečká kdesi na okraji okresu.

Obyvatelia žili na vidieku a pobytu v prírode si užil každý až-až. Pravda, na rozdiel od trampov to nebol pobyt relaxačný. Stačilo vyjsť za humno. Práca na poliach, kosenie lúk, či spracovanie dreva, to všetko boli činnosti, po ktorých naši starí otcovia

a mamy už netúžili po prechádzkach v hájiku či nočlahu pod hviezdami.

Aj táto situácia sa zmenila. A priam bleskovo. S príchodom industrializácie stačili dve generácie, aby sme aj my začali vyhľadávať pobyt či aspoň vychádzku v prírode ako niečo vzácne, príjemné a užitočné. Niečo čo každý z nás prirodzene vníma ako zdraviu prospešnú činnosť, ktorá nám pomáha zabudnúť na stres mesta a pracovného priestoru. Ktorá nám pomôže vyčerpať telo a tým ho zbaviť nadbytočných hormónov, tukov a cukrov. A hoci krátka prechádzka či dlhý "trek" vyčerpáva telo, naše duševné a psychické schopnosti rastú. Dokazujú to mnohé odborné štúdie. Rozsiahla štúdia z Holandska, ktorá bola realizovaná na vzorke 250 tisíc obyvateľov napríklad dokázala, že blízkosť zelených plôch v mieste bydliska má reálny pozitívny vplyv na zdravotný stav pacientov. A čo všetko objavili rôzne vedecké tímy po celom svete ohľadom vplyvu prírody na zdravie?





## ZDRAVOTNÝCH DÔVODOV NA ČASTEJŠÍ POBYT V PRÍRODE

**1.** Pobyt v prírode zlepšuje krátkodobú (pracovnú) pamäť. A nemusíte preto chodiť na niekoľkotýždňový "trek" po veľhorách. Už krátka vychádzka po lesoparku zvyšuje výkonnosť krátkodobej pamäti o desiatky percent v porovnaní s rovnakou vychádzkou po síce peknom, ale predsa len meste.

**2.** Kempovanie v prírode znižuje stres. Alebo presnejšie - u osôb, ktoré strávili v lese aspoň dve noci boli zaznamenané nižšie hladiny kortizolu v krvi. A kortizol je hormón, ktorý pomáha organizmu zvládať stres. Samozrejme, toto platí v situácii, že človek je na kempovanie dobre pripravený. :-)

**3.** Pobyt v prírode podľa štúdií priaznivo pôsobí na dlhodobé zápalové procesy, ktoré sú spojené s autoimunitnými ochoreniami, zápalovými ochoreniami čriev a rakovinou. Bolo dokázané aj spojenie medzi znížením úrovne zápalov a znížením krvného tlaku u seniorov pri pobyte v prírode dlhšom ako sedem dní.

**4.** Pokiaľ máte pocit, že už ďalej nevládzete ani myslieť, je takisto čas vyraziť von. Okrem vyššie spomenutých dôvodov totiž pobyt vonku - v prírodnom prostredí - vzbudzuje v človeku pocit úcty k stvorenstvu, čo je jeden z najlepších povzbudzovačov mysle.

**5.** Pred sto rokmi boli v móde tzv. klimatické kúpele. Vtedajší vedci totiž prišli na to, že človek pre zlepšenie celkovej kondície nemusí chodiť do regulérnych kúpeľov s liečivou vodou či bahnom. Úplne stačí pobyt v prírode, pokoj a dlhé vychádzky. A moderní vedci tento postoj dopĺňajú - napríklad na zvýšenie sebaúcty a zlepšenie nálady duševne chorých pacientov veľmi dobre vplýva pobyt v prostredí s prítomnosťou zelených prvkov - skrátka v lese. A ak je v tom lese ešte potôčik, je to ďalší "booster" pozitívnej zmeny nálady.

**6.** Pobyt vonku znižuje pravdepodobnosť vzniku krátkozrakosti a to dokonca o polovicu. Je to logické. V prírode menej hľadáme na blízke predmety a nevenujeme sa až natoľko činnostiam, ktoré vyžadujú pohľad zblízka. Naopak, naše očné svaly trénujeme na pohľady do veľkých či stredných vzdialeností.

**7.** Ďalším pozitívom pobytu v prírode je nutnosť pohybu vlastnými silami. Zatiaľ čo v meste si môžeme pomôcť mopedom, autom, či autobusom a v nákupnom centre eskalátorom, v prírode sme azda okrem pomoci elektrobicykla odkázaní na vlastné sily. Tak pri ceste za cieľom, ako aj pri návrate. A pohyb samotný zdraviu prospieva. Znižuje hladinu stresových hormónov, zlepšuje stav srdcovo-cievneho systému, upravuje krvný tlak.

**8.** Pobyt v prírode pomáha aj deťom s diagnostikovanou poruchou aktivity a pozornosti (známe ADHD). Stačí 20 minút pobytu v prírodnom prostredí a pozornosť dieťaťa sa zlepší. V neskoršom veku je tiež dobré vyberať pre tieto deti zamestnania, ktoré sa realizujú v prostredí s premenlivými podnetmi, najlepšie vonku.

**9.** Japonské štúdie naznačujú, že v lokalitách pokrytých lesom je nižší výskyt rôznych druhov rakoviny. Samozrejme, táto skutočnosť nemusí byť s lesom či prírodou spojená priamo - úplne stačí nepriame spojenie. Totiž, že v priestore s lesom sa nenachádza toľko rakovinotvorných látok ako v priestore naplnenom výrobnými podnikmi, diaľnicami a všemožnými zdrojmi rakovinotvorných látok.

Na Slovensku máme ešte stále dostatok miest, kde sa dá ísť do prírody na krátko či na dlho. Sú prístupné, sú všade a sú zadarmo. Využime preto čím častejšie tento liek.

# VYCHYTÁVKY

## V NAŠICH PREDAJNIACH

### SKLADACÍ FÚRIK

Fúriky dnes zoženiete v rôznych dizajnoch: s plným aj nafukovacím kolieskom, s kolieskom doplneným guľôčkovými ložiskami na oske, s dvoma kolieskami vpredu, s dvoma kolieskami pod korbou, so zväčšenou korbou, s plastovou korbou, s hliníkovou korbou...

Ale ponuka tým zďaleka nie je vyčerpaná. Príkladom je táto novinka na trhu: fúrik s korbou ťahanou z jedného kusa plechu hrubého 0,7 mm.

Ok, poviete si, ktorý stavebný fúrik toto nemá? Ok, povieme my, má - ale tento je farebný. Nie čierny či zelený, ale červený - ošetrovaný vypaľovanou práškovou farbou.

Okrem toho - tento fúrik je skladací.

Pomocou dodávaného kľúča ho môžete rozložiť na prvočinitete - rúčky, koliesko a korbou. Tie potom naložíte aj do naozaj malého auta a na mieste určenia zasa poskladať.

A aby sa fúrik tlačil o niečo jednoduchšie, v koliečku sa nachádza ložisko.

Svoje využitie preto nájde nie len

na vzdialených miestach - chatách a chalupách. Dobré sa uplatní aj ako "dizajnový dámsky fúrik" pre nadšené záhradkárky a pestovateľky kvetov.



### RUKAVICE S PAZÚRMÍ

Poznáte mediara? Že nie? Nie je sa za čo hanbiť, v našich končinách sa toto zvieraťko nevyskytuje. Žije v Afrike a aj keď nepatrí medzi gigantov a žije skrytým nočným životom, nie je radno rušiť ho.

Má totiž vytrénované predné nohy a na nich odolné pazúry, prispôbajúce vyhrabávaniu hniezd divých včiel a ôs. (Už len ten spôsob obživy hovorí, že mediár je drsná povaha). Ak treba, dokáže sa účinne brániť aj podstatne väčším zvieratám.

A práve pazúry mediara sa stali inšpiráciou

pre najnovšiu vychytávku pre záhradkárov - záhradné rukavice s pazúrmí. Pokiaľ potrebujete pracovať v mäkkej zemi vyvýšeného záhonu, urobiť rýchly riadok na siatie či vyhrabať jamku na sadenie priesady, budete mať pracovné náradie stále na sebe.

A už nikdy sa nemusíte obzerať, kde zasa zostala vaša záhradná lopatka.

Poznáte to. Kým ju nájdete, vyhrabete tú jamu ručne aj trikrát. Výsledkom je síce rýchla jama, no aj rýchlo zničené „nové nechty“ alebo aj bežné rukavice.

Ale nie v tomto prípade. Štyri plasto-



vé pazúry ochránia vaše jemné prsty a pomôžu pri rýchlom kopaní. Vlastne... hrabaní.



## ZÁHRADNÝ NÁBYTOK BERTA

Medzi novinkami v sortimene záhradného nábytku nájdete aj set BERTA. Jedná sa o druhú generáciu nábytku, ktorý prešiel významnými zlepšeniami.

Kombinácia sivých podušiek a čierneho rámu dobre zapadne do väčšiny exteriérov. Rám je hliníkový, čo znamená nižšiu hmotnosť, ktorú oceníte pri prípadnom

presúvaní. Druhou výhodou hliníka je jeho odolnosť. Určite sa vám nestane, že po lete objavíte na ráme bublinky farby - a pod nimi koróziu.

Ďalším odolným materiálom, ktorý bol pri výrobe použitý, je drevo. Sú z neho vyrobené područe trojsedačky a kresla.

Set sa skladá z veľkej pohodlnej trojsedačky, kresla, stolíka so sklenenou doskou a veľkej taburetky. Tá má aj sedáciu časť bez opierky, vysokú 36 centimetrov.

Celkové rozmery setu zaistia pohodlné sedenie aj v stredne veľkých priestoroch.



## LED DEKORÁCIE

Rozžiarte svoju záhradu milými záhradnými dekoráciami.

V noci si na vás na terase či v záhrade posvieti postavička tukana. Obsahuje solárny panel a dve LED žiarivky, takže za tmy mu svietia oči.

Ďalšími predstaviteľmi "LED kolekcie" sú napríklad slimák, húsenička, korytnačka či sovy.



## FLAŠE S RÚČKOU

Ďalšou novinkou v sortimente firmy Kinekus sú fľaše na vodu. Ok, to už zrejme niekto vymyslel.

Ale pokiaľ chcete nosiť dennú zásobu vody dosť štýlovo, ľahko a elegantne, isto nebude vašou prvou voľbou použitá PET-ka od sýtenej vody.

Táto fľaša je iná. Je vyrobená z pevného a odolného - ale predsa zdraviu neškodného plastu.

Ten je vyformovaný do tvaru barelu s ob-

jemom 1,9 litra, pričom lis ponechal široké hrdlo a čo je najdôležitejšie - rúčku.

Takže, ak chcete svoju zásobu vody premeniť na jednoručku, nie je problém.

A ak beriete fľašu na vodu ako štýlový doplnok, máme pre vás ďalšiu dobrú správu - dodávame ich v modrej, ružovej aj tmavosivej farbe.

Ak Vás teda zaujala reklama Thóra Björns-sona na HeavyBubbles™, možno sa vám bude páčiť aj naša fľaša.







# STAČIA 2 KRHLY?

## SPOTREBA VODY V LETE

**S**tarostlivosť o záhradu v lete vyžaduje vodu. To vedeli poľnohospodári už pred tisícročiami. A podľa niektorých historikov bola práve snaha o zaistenie dostatočného množstva vody, čo viedlo k prvým väčším organizovaným spoločnostiam ľudí - mestám a štátom.

Aj pre dnešného záhradníka a chovateľa je zaistenie vody najmä počas leta prioritou číslo jeden.

Bez vody nevyžijú zvieratá a rastliny tiež bez neustálej zálievky prinesú slabú úrodu.

### V LETE JE SPOTREBA VODY ENORMNÁ

V lete je spotreba vody v záhrade často enormná. Zelenina (čiže rastlinky s plytko umiestnenými koreňmi) je veľmi citlivá na nedostatok vody. A táto citlivosť sa prejavuje rôznymi spôsobmi. Najbežnejšie však je, že zelenina nedorastá do požadovaných rozmerov či v očakávanom množstve. Záhradkár - začiatočník však pri pestovaní môže chybami v zalievaní spôsobiť aj vážne problémy. Vodná starostlivosť

začína už nasadením priesad. Tie treba primerane zalievať, aby sa čo najskôr rozvinul ich koreňový systém. No nie len to. Nezabúdajme na to, že rastliny čerpajú živiny vo forme vodného roztoku. Čiže darmo budeme mať dobre pohnojené záhony, ak nedodáme vodu, ktorá umožní, aby sa rastlinky dobre "napili".

Priesady preto polievame každý deň, neskôr stačí zálievka jeden až trikrát za týždeň, resp. podľa potreby a počasia.

### PRAVIDELNOSŤ JE VIAC

Z dlhodobého hľadiska je dobrou taktikou polievanie menej často, ale výdatne. Voda vsiakne hlbšie a rastliny budú vytvárať



sieť koreňov v hlbšej vrstve.

Pri plodovej zelenine musíme dodržiavať nie len výdatnosť, ale aj pravidelnosť polievania. Výkyvy v množstve vody sa prejavujú nežiadúcim praskaním plodov.

Ideálny spôsob zalievania predstavuje kvapková závlaha. Nie len z hľadiska pravidelnosti, ale aj úspory vody a malého množstva starostlivosti, ktoré vyžaduje.

Pokiaľ polievame hadicou, ideálne je polievať zavčasu ráno, aby sme rastlinám nespôsobili teplotný šok. Pri rannom polievaní je zároveň možné polievať aj na listy - prebytočná voda sa počas dňa rýchlo odparí. Večerné polievanie je treba vykonávať pozornejšie a polievať len ku koreňom. V dnešnej dobe plnej plesňových chorôb zeleniny sa trochu pozornosti isto oplatí. Z hľadiska zálievky sú vďačnými plodinami cibuľa a cesnak, ktoré v čase najväčších horúčav už zvyčajne netreba polievať, pretože sú tesne pred zberom.

Dobrou pomôckou na ochranu pred prílišným vysúšaním záhonov je občasné okopávanie vrchnej vrstvy pôdy, prípadne mulčovanie.



**EXTRA TIP:** zavlažovanie si môžete uľahčiť aj takýmto vakom na vodu s objemom 80 l. Jednoducho ho len vložíte do fúrika a naplníte vodou. V KINEKUSE ho náhdate len za 8,99 €

lone potrebujú vodu naozaj len v časoch najvyššej núdze, prípadne na miestach, kde ročné zrážky nedosahujú 500 mm.

O to dôležitejšie je pridávať vodu, keď ju stromy najviac potrebujú. V ich spotrebe vody sú totiž značné výkyvy. Ak by sme napríklad vynechali všetky ostatné faktory (svetlo, prúdenie vzduchu, vlhkosť) tak pri teplote 30 °C je výpar zo stromov približne deväť krát väčší ako pri 0°C.

Vysokú spotrebu vody majú stromy najmä v čase kvitnutia - vtedy však zvyčajne polievať nemusíme, pretože pôda je ešte prirodzene vlhká. Druhým obdobím zvýšenej spotreby vody je čas tvorby plodov. Vtedy sa tvoria aj kvetné púčiky do ďalšieho roka, takže voda je naozaj potrebná aj z pohľadu nasledujúcej úrody.

Nie všetka voda, ktorú stromy "vypijú" sa preleje do objemu úrody. Skôr naopak. Viac ako 99% sa len tak vyparí. Zvyšok strom využije na tvorbu konárov, listov a púčikov. Len skutočne zanedbateľné množstvo sa minie na plody.

Aj v prípade ovocných stromov platí, že dôležitá je pravidelnosť a vyrovnanosť. Spad plodov môže spôsobiť nie len nedostatok vody, ale aj jej kritický prebytok - najpríklad v čas júnového opadávania jabĺk.

Jabľoň teda stačí poliať dva krát ročne (ak sú podmienky v lete extrémne, tak 3x) dávkami do 50 mm vody na štvorcový meter. Prvý krát v čase kvitnutia a druhý krát v júni.

Neskoršie polievanie môže ublížiť skladovateľnosti plodov.



## AJ ZVIERATÁ POTREBUJÚ PIŤ

Nie len rastliny sú vodou živé. Domáce zvieratstvo potrebuje vodu rovnako a nie len v čase horúčav. Vtedy zvieratá potrebujú vodu nie len na trávenie a príberanie, ale aj na chladenie. Mali by sme im preto poskytovať dostatok vody formou vhodnej napájačky vždy, najmä však v čase horúčav. A spotreba vody môže byť u zvierat rovnako neuveriteľná ako u stromov.

Zvyčajne sa počíta, že brojlerové kuratá spotrebujú 1,5 až 2-krát viac vody, než krmiva.

A u nosníc je toto číslo takmer rovnaké. Za rok spotrebuje sliepka do 90 litrov vody. Násobte si toto číslo počtom nosníc na dvore. Ak chováte morky opäť násobte pomerom hmotností oboch druhov...

U husí a kačíc je voda takmer nevyhnutná nie len z hľadiska pitia, ale aj z dôvodu správneho vývoja a údržby operenia.

Aj väčšie hospodárske zvieratá sú akosi lepšie prispôsobené na znášanie chladu ako tepla.

Kravka-dojnica je tepelne v pohode do 20°C, potom už musí zapínať obranné mechanizmy. A jej spotreba vody môže byť enormná. Spotrebuje 3 až 4-krát toľko vody, koľko mlieka nadojí. Nedojniciam stačí 45-70 litrov vody denne, teliatkam 8-15 litrov. Samozrejme, podľa vonkajšej teploty, hmotnosti a ďalších faktorov.

Pokiaľ sa ovciam poskytuje aj v čase pasivy voda v množstve 3-3,5 litra na kus, výrazne to napomáha dojivosti.



## OVOCNÉ STROMY TIEŽ POTREBUJÚ VODU

Aj malý zákrpok jablone odparí v horúcom lete až 150 litrov vody. Za vegetačné obdobie je to niekoľko kubíkov. A teraz si to prenásobte počtom stromov, ktoré máte v záhrade... Sila, však?

Aj preto sme v predchádzajúcom odstavci spomínali najmä pravidelnosť. Nie je totiž v silách bežného nadšenca-ovocinára zaistiť všetku vodu polievaním.

Dobrá správa je, že bežne pestované jab-

**PaedDr.**  
**Veronika**  
**Venglořová**



# MOJIM „ŽIVOTOM PO PRÁCI“ JE MOJA RODINA

## 1. ODKIAL' POCHÁDZATE, KDE STE PREŽILI MLADOSŤ:

Pochádzam zo stredného Slovenska, z Pliešoviec, obec neďaleko Zvolena, v ktorom som zároveň ukončila gymnázium. Vysokú školu mám vyštudovanú v Nitre. Vzťah k prírode, k praktickým veciam sa prejavil aj v odbore, ktorý som si vybrala a to je biológia – fyzika. Celkovo som tu pobudla 8 rokov, keď zahŕňam už aj učiteľovanie na gymnáziu. Rada spomínam na obdobie študentských letných brigád na farme v Škótsku, kde som stretla aj manžela Radima a od r. 2005 to ťaháme spolu. Po všetkých putovačkách sme sa usadili v tomto kraji, v Strečne pri Žiline, ktoré považujeme za krásne miesto pre život. Spolu vychovávame 2 deti, syna Matyaska (9 r.) a dcéru Terezku (2,5 r.).

## 2. EXISTUJE VYSOKÁ ŠKOLA PERSONALISTICKÁ? 😊 AKO STE SA DOSTALI K PERSONALISTIKE, ČO VÁS NA NEJ BAVÍ?

V r. 2007 som bola postavená pred otázkou, či pôjdem v šlapajách učiteľa alebo sa prehupnem do „sveta reality“. S povahou strelca som prijala to druhé. Rada prijímam nové výzvy, informácie, skúsenosti, ktoré vás posúvajú vpred. Ocitla som sa vo svete obchodu, online marketingu.

Spolu s kolegami z ČR sa mi v Žiline podarilo vybudovať obchodnú pobočku pre internetovo marketingovú spoločnosť, ktorú som viedla, kde cieľom bola podpora pre malých a stredných podnikateľov, SZČO, ktorí sa potrebovali zviditeľniť na začiatku podnikania. Práve z tohto obdobia pramení môj vzťah k personalistike. Prijala som možnosť prepojiť prácu s ľudským potenciálom a businessom. Získané

**KINEKUS MÁ SVOJE VÍZIE, PRI KTORÝCH SA POČÍTA S INVESTOVANÍM DO ĽUDSKÉHO POTENCIÁLU.**

poznanie som tak uplatňovala pri výbere a vedení ľudí, ich motivácii, tréningoch. Zastávam názor, že personalistom sa človek rodí, a už je len otázne, kedy vlohy a predispozície objavia a najmä ako ich ďalej rozvíja, študuje.

Ľudské zdroje sú široká téma. Spája všetko čo súvisí s individualitou, vzťahmi a realitou, ktorou je pracovno – právna agenda a legislatíva. Zo všetkých tém z oblasti personalistiky, mi je veľmi blízky recruiting a vzdelávanie zamestnancov, ktorý

som mala možnosť nejakú dobu realizovať aj na strategickom projekte pre tento región, ktorým je výstavba tunela. Myslí si, že na každej pozícii môže byť človek šťastný. Je dôležité hneď na začiatku správne odhadnúť potenciál človeka, ktorý je potrebné ďalej rozvíjať a podporovať. Oslovila ma problematika generácií X, Y, Z, alfa a to ako vplyvajú technológie, spoločenské zmeny a dianie na vývoj spoločnosti. To, čo je samozrejme pre jednu generáciu, je vzácnosťou pre druhú. Pozerám sa na situáciu aj z pohľadu vývoja pracovného trhu, podmienok kladených na jednotlivé pozície a možnosť uplatnenia kandidátov všetkých vekových kategórií.

## 3. VAŠE ZÁĽUBY? „ŽIVOT PO PRÁCI.“

Mojim „životom po práci“ je moja rodina. Keďže sme si život zariadili mimo našich domovov, od pohotovej pomoci najbližších, všetok voľný čas, všetko plánovanie prispôsobujeme zároveň sebe, deťom a s tým spojené aktivity ako turistika, cestovanie, bicykel.

Od mala inklinujem k ručným prácam. V jedenástich to boli moje prvé prerobené nohavice





na zdedenej, dnes už pomaly storočnej singerke. Teším sa na obdobie, keď sa šitiu budem môcť intenzívnejšie venovať, opäť tvoriť podľa vlastných strihov. Milujem kvety, bylinky v kuchyni, práce späť s pôdou bez rukavíc. Začala som sa venovať vermikompostovaniu, očakávam prvé účinky „dážďovkového čaju“ v našej minizáhradke :).

Priznávam, že mojím koníčkom je zároveň moja práca, ktorá ma naplňuje. Som človek, ktorý si ju nosí domov, či už v notebooku alebo v hlave. Veľa rozhodnutí, riešení, nápadov prišlo práve mimo pracovného prostredia.

#### 4. AKO VNÍMATE KINEKUS? ČO MÁ SPOLOČNÉ S INÝMI FIRMAMI A ČO HO NAOPAK ODLIŠUJE?

Posudzujem ho z dvoch hľadísk. Z osobného mi Kinekus dáva priestor pre seba-realizáciu, uplatňovanie mojich skúseností, môjho ja pri riešení personálnych úloh, a zároveň prácu v prostredí, ktoré mi je osobne blízke. Je to spoločnosť, ktorá má svoje vízie, pri ktorých sa počíta s investovaním do ľudského potenciálu, počnúc výberom, adaptáciou, motiváciou, vedením a rozvíjaním. Zo skúseností viem, že správne vedený a motivovaný za-



TAKTO SME SI UŽÍVALI RODINNÝ VÝSTUP NA CHLEB

**NOVOU SKÚSENOSŤOU JE PRE MŇA PRÁCA V RODINNEJ FIRME. NO TOU RODINNOU JU NEROBIA LEN PRÍBUZENSKÉ VZŤAHY, ALE LOAJALITA VIACERÝCH ZAMESTNANCOV, KTORÍ OD ZAČIATKOV BUDOVANIA FIRMY STOJA PO JEJ BOKU.**

mestnanec vytvára synergický efekt. Za vonkajšie hľadisko považujem to ako stabilná, pomaly tri desaťročia prosperujúca spoločnosť pôsobí na potenciálnych zamestnancov. Je to jeden z faktorov, ktorý zohľadňujú pri výbere zamestnania. Za veľmi významnú považujem stabilitu pracovných pozícií, ktoré práve sú v kontakte so zákazníkom a sú pilierom pre udržiavanie obchodných vzťahov v konkurenčnom prostredí. So všetkými firmami, s ktorými som mala možnosť komunikovať, ktoré sme v online priestore podporovali, je výrazným odlišením zdôrazňovanie prínosu služby zákazníkom vychádzajúcej z povahy sortimentu. Budovanie nových prevádzok založené na vzťahu, nie „bezhlavých akvizíciách“. Novou skúsenosťou je pre mňa práca v rodinnej firme. No tou rodinnou ju nerobia len príbuzenské vzťahy, ale loajalita viacerých zamestnancov, ktorí od začiatkov budovania firmy stoja po jej boku. Vychovali generáciu, zažili víťazstvá i úskalia, pomáhali naplňovať a realizovať predstavy a plány.

#### 5. AKÉ VLASTNOSTI BY MAL MAŤ DOBRÝ ZAMESTNANEC: SKLADU, ADMINISTRATÍVY, MANAŽMENTU?

Sú to tri odlišné pozície, z ktorých každá si vyžaduje určité osobitosti. Rutinná administratíva, striktné termíny, zmluvy, samostatná práca, ktoré naplňujú asistentku, dusia skladníka. Naopak praktic-

kosť, možnosť riešiť vznikajúce situácie za chodu, dávať návrhy a podnety na zlepšenie procesov a zároveň pracovať podľa pravidiel systému ho naplňujú.

V manažérskom svete vyhráva prirodzená autorita. Pomáha mu zvládať „bipolárnosť“, ktorá je daná už samotnou pozíciou. Na jednej strane hájiť záujmy majiteľa, vízie, plány, smerovanie firmy, na druhej vedieť nadchnúť okolie, zamestnancov pre spoločné zámery, získať dôveru, viesť a motivovať.

**JE DÔLEŽITÉ VNÚTORNE SA NASTAVIŤ NA RIEŠENIA, ZAČAŤ PODROBOVAŤ SVOJE KONANIE, PRIJAŤ PÁDY, VEDIET VSTAŤ, OPRÁŠIŤ SA A ÍŠŤ...**

#### 6. AKÁ JE NAJDÔLEŽITEJŠIA VLASTNOSŤ, KTORÁ ROZHODNE, ŽE SI POVIETE: „TENTO ČLOVEK BUDE PRE KINEKUS PRÍNOSOM?“

Kandidáta posudzujem vždy vzhľadom ku konkrétnej pozícii, tzn. akými hlavnými vlastnosťami, črtami by mal disponovať. No tou najpodstatnejšou u každej pozície je zodpovednosť. Zodpovednosť za prijaté úlohy, za chyby, ktoré sa objavujú, za opatrenia, ktoré je potrebné navrhnuť. Individuálna zodpovednosť robí človeka silným, posúva ho a je zároveň základom pre tímovú prácu.

Z vlastnej skúsenosti viem, že sila ľudského JA je obrovská. S mojím vrozeným optimizmom verím, že pokiaľ niečo chcete, po niečom túžite, splní sa. Samozrejme nič nie je zadarmo a žiada svoju daň. Je dôležité vnútorne sa nastaviť na riešenia, začať podrobovať svoje konanie, prijať pády, vedieť vstať, oprášiť sa a ísť...





# VYBERÁME ZÁHRADNÚ KOSAČKU

**Z**áhradná kosačka je dnes už pre väčšinu majiteľov záhrad nevyhnutnosť. Pekne upravená záhrada totiž nie je naozaj pekne upravená, pokiaľ nie je pokosený trávnik. Výber kosačiek je síce nekonečný, ale vybrať tú správnu chce trochu cviku, resp. vedomostí.

Podme sa teraz pozrieť na najdôležitejšie vlastnosti kosačiek, ktoré musíme pri nákupe zvážiť.

Nebudeme odporúčať konkrétny model, ani spolu neabsolvujeme test všetkých záhradných kosačiek, ktoré trh momentálne ponúka.

Z uvažovania vynecháme aj všetky typy, ktoré sú určené na hospodárske využitie lúk, čiže lištové a bubnové kosačky, ako aj kosačky určené na špeciálne použitie, napríklad vretenové kosačky na futbalové trávniky.

## VEĽKOSŤ POZEMKU

je kľúčovým faktorom pre výber kosačky. Malou kosačkou síce pokosíte aj letisko, ale kým skončíte, na začiatku už bude tráva opäť v pôvodnej výške.

Preto sa odporúčajú tieto šírky záberov:

Záber	Plocha
do 32 cm	do 200 m <sup>2</sup>
do 40 cm	do 350 m <sup>2</sup>
40 – 45 cm	do 500 m <sup>2</sup>
45 – 53 cm	do 1 000 m <sup>2</sup>
záber 53 cm	od 1 000 m <sup>2</sup>

Rovnako je potrebné zvážiť tvary trávnik. Pokiaľ kosíme len pravidelnú plochu, je vo výhode kosačka so širším záberom. Akonáhle budeme zachádzať do rôznych "zátok" trávnik v kvetinovom záhone, môže sa situácia obrátiť a lepšie služby nám preukáže menšia a tým pádom aj obratnejšia kosačka.

Veľkosť pozemku určuje aj to, či si kúpiť kosačku s pojazdom alebo bez. Do 200 štvorcových metrov stačí aj najjednoduchšia kosačka bez pojazdu, nad túto hodnotu sa už oplatí investovať

do kosačky s pojazdom. Rovnako je lepšie kúpiť si kosačku s pojazdom, ak je pozemok alebo jeho časť umiestnená vo svahu. Nad tisíc metrov štvorcových je už lepším výberom záhradná traktorová kosačka.

Pokiaľ máme v záhrade veľa ťažko dostupných miest, priestorov popri plote, okolo veľkých kameňov a podobne, je dobré zaobstarať si aj strunovú kosačku. Ako napovedá názov, kosí trávu pomocou struny (v skutočnosti je to pevné lanko, zvyčajne vyrobené z plastu). Pre menšie plochy stačí aj elektrická strunová kosačka. V súčasnosti sa už za rozumné peniaze dajú kúpiť aj ľahké akumulátorové modely.

Sú vhodné aj na využitie na chate, kde nie je prístup k elektrickému prúdu samozrejmosťou.

Špeciálnu triedou sú robotické kosačky. Nemusíte sa báť,





že posekajú čo nemajú, prípadne že "ujdú" niekam na cestu a viac ich nenájde. Sú vybavené plnou sadou snímačov a ochranných prvkov. Zvládnu aj pomerne veľké pozemky. Ak je však váš pozemok výškovo členitý, poobzerajte sa radšej po bežnej kosačke.

## VÝKON NENAHRADIŠ

Žijeme dobu, keď akumulátorové stroje preberajú vládu. V prípade trávnikovými kráľovstiev to nie je inak. Odporúčame však nakupovať akumulátorovú kosačku len pre plochy menšie ako 500 metrov štvorcových. Viac nemusí akumulátor zvládnuť na jeden záťah. Bude potrebovať nabíjať a to znamená zbytočné zdržiavanie sobotného obradu kosenia.

Klasické elektrické kosačky s káblom vydržia kosiť až do preseknutia kábla (čím sme zároveň naznačili ich hlavnú nevýhodu), sú lacnejšie cenovo aj čo sa týka spotreby energie a údržby. A štartovanie? Stačí stlačiť tlačidlo.

U naozajstných benzínových motorových kosačiek je situácia podobná ako u iných motorových strojov. Predajcovia sa niekedy pokúšajú zákazníkom predáť kosačky, ktoré majú síce veľké šasi a široký záber, ale zaostávajúci motor. Výsledkom môže byť kosačka, ktorá sa nedokáže napriek namontovanému pojazdu pohybovať do kopca, v hustej či vyššie vyrastenej tráve.

Slabý motor navyše nemá dosť výkonu, aby kosil s príliš veľkým nožom.

To zapríčiňuje nepravidelný chod motora, vyššiu hlučnosť a predčasné opotrebovanie. A zákazník ide

k predajcovi pre novú kosačku.

Pritom výkon je jednou z najväčších výhod benzínových kosačiek.

Ak teda váhate medzi dvoma výkonmi kosačky, už neváhajte a vyberte ten vyšší.

K ďalším výhodám patria robustnosť konštrukcie, nezávislosť na elektrickej energii a variabilita. Jediná kosačka totiž dokáže kosiť do koša, vyhadzovať pokosenú tráv

bočným otvorom, prípadne mulčovať.

Nevýhodou je často veľká hlučnosť (dá sa obmedziť výberom tichšieho modelu), vyššia hmotnosť a istá nesprátnosť. Treba tiež zväžiť vyššie náklady na prevádzku. Dôležitý je aj správny servis a technicky zdatná obsluha.

Najvyššou triedou benzínových kosačiek sú ridery a záhradné traktory. Ako napovedá názov, okrem kosenia sa dajú využiť aj ako malé traktoríky. Môžeme za nimi ťahať vozíky, prevzdušňovacie valce, prípadne môžu slúžiť ako nosiče snehových fréz a radlíc.

## PODVOZOK A KOLESÁ

(Alebo šasi) je u najlacnejších kosačiek vyrobené z plastu. Takáto kosačka je ľahká, ovládateľná, ale povedzme si to otvorene - plast nie je materiál, ktorý by zvládol dlhodobé použitie v záhrade. Hliníkové šasi je pevnejšie a nekoroduje, vyskytuje sa však pomerne vzácne. Ocelové je ťažšie, ale odolnejšie. Nevýhodou môže byť časom opadáajúca farba a vznik korózie. Z rovnakých materiálov ako šasi kosačky sa vyrábajú aj rúčky.

Drobné plastové kolieska sú lacné a veľmi ovládateľné. Neobsahujú však napríklad ložiská a ovládanie ťažkej kosačky na lacných plastových kolieskach by bolo utrpením.

## ZBERNÝ KÔŠ, MULČOVANIE

Zberné koše sa vyrábajú z plastov alebo textilných materiálov. Plastový je odolnejší a ľahšie sa umýva. Textilný kôš v prípade skladovania zaberá menej miesta, ľahko sa však zafarbí od trávy a celkovo je náchylnejší na poškodenie.

Mulč je prirodzené hnojivo, ktoré vyrábajú kosačky s funkciou mulčovania sekáním trávy na drobné kúsky. Tie sa v trávniku rozkladajú a okrem výživovej funkcie majú aj funkciu ochrany pred prílišným vysušením. Pokiaľ je však počasie príliš vlhké, je treba dať pozor na prekysľovanie pôdy a rast machov. Mulčovanie sa preto hodí v suchých mesiacoch.



## TAJNÝ TIP

Na malých pozemkoch stojí za zváženie aj nákup mechanickej vretenovej kosačky. Je to veľmi starý typ kosačky, poháňaný len tlačением. Je však veľmi efektívny a na menších rovinných plochách robí dobré služby, dokonca v kvalite kosenia prekonáva motorové rotačné kosačky. Tráva sa vďaka hladkému rezu rýchlo regeneruje a trávnik pekne rastie. A má aj ďalšie výhody: keďže je poháňaná silou svalov, nepotrebuje benzín ani olej. Údržba je tiež veľmi jednoduchá, obmedzuje sa na vyčistenie a veľmi zriedkavé nabrúsenie. V blízkosti nervózných susedov oceníte aj ďalšiu výhodu tejto kosačky - mechanickej vretenová kosačka je takmer nehlučná - jediný zvuk vydávajú čepele, režuce rýchlosťou blesku tráv.

A na záver - mechanickej vretenová kosačka je vďaka svojej jednoduchej konštrukcii veľmi lacná.



# POCHVALA VS. KRITIKA

## ČO FUNGUJE LEPŠIE?



Partneri, rodičia, učitelia či nadriadení v pracovnom prostredí, všetci často pociťujeme potrebu reagovať na správanie a činy ľudí okolo nás. Tešíme sa, keď všetko ide podľa našich predstáv, ale inokedy sa nám rozum zastavuje nad tým, ako môže niekto urobiť takú „hlúpost“. Všetci teda stojíme pred otázkou, čo pomôžeme situácii viac. Či keď niekoho pochválime za niečo dobré, alebo keď ho pokarháme alebo potrestáme vo chvíli, keď urobí niečo, čo nespĺňa naše požiadavky.

Odpoveď na túto otázku sa teraz pokúsime nájsť a aj pochopiť. Za základný predpoklad si v tomto článku zoberieme to, že každý z nás chce len to najlepšie ako pre seba tak aj pre osobu, ktorej správanie či výkon chce korigovať.

Množstvo štúdií na ľuďoch aj rôznych druhoch zvierat dokazuje, že ak máme úprimný záujem situáciu zlepšiť, pochvala a vyzdvihnutie pozitívneho vý-

konu je to najúčinnnejšie, čo môžeme urobiť.

Mnohí však zo skúseností vieme, že keď niekoho pochválime jeho výkon sa zhorší a keď ho pokarháme, výkon sa zlepší. Ako je to možné? Sú všetky tie štúdie dokazujúce pravý opak len umelé pokusy, ktoré s realitou nemajú nič spoločné?

### NÁVRAT K PRIEMERU

Vysvetlenie existuje. Predstavte si situáciu, že strieľate zo vzduchovky na 10 metrov. Nerobíte to prvý krát. Vaša strelecká úroveň je taká, že terč takmer vždy trafíte, ale trafiť desiatku v strede sa vám podarí približne jednou z dvadsiatich rán.

A teraz si predstavte, že ste trafili presne do stredu. Aká je šanca, že keď vás pochvália, trafíte do stredu opäť? Veľmi malá. Ale nebolo to pochvalou. Je to tým, že do stredu jednoducho tria-

fate približne jednu ranu z dvadsiatich.

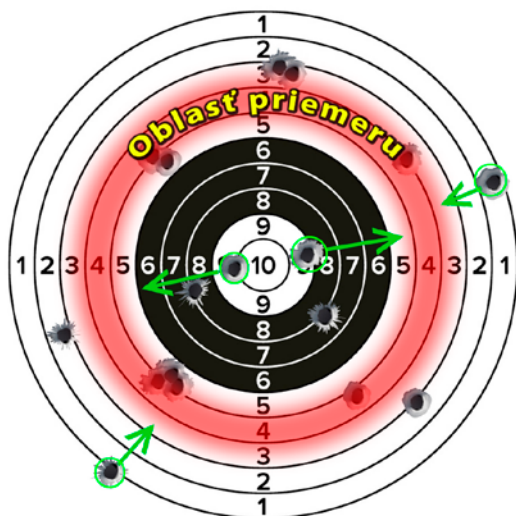
A teraz si zas predstavte, že sa vám podarilo trafiť úplne mimo terča. Aká je šanca, že keď na vás teraz niekto nakričí a pokarhá vás, na ďalší pokus do terča trafíte? Veľmi veľká. Aj keď s krikom a pokarhaním to naozaj nemá nič spoločné.

Vidíte už súvislosť? Tento jav sa volá „návrat k priemeru“. V každej činnosti máme nejaký dlhodobý priemerný výkon. Okolo tohto priemerného výkonu sa s prispáním náhody (šťastia či smoly) hýbe náš aktuálny výkon.

Ak máme veľmi dobrý deň a náš výkon je vysoko nadpriemerný, je veľká pravdepodobnosť, že na ďalší deň bude náš výkon bližšie k priemeru. Pri pohľade len na tieto dva dni sa teda náš výkon zdanlivo zhoršil.

Taktiež, ak je náš výkon veľmi podpriemerný, je veľká pravdepodobnosť, že na ďalší deň bude náš výkon opäť





**TERČ ZNÁZORNŮCI JAV "NÁVRAT K PRIEMERU"**

bližšie k priemeru. Pri pohľade len na tieto dva dni sa teda náš výkon zdanlivo zlepšil. Toto platí v športe, práci aj v rodine. Štúdie a realita si teda neodporujú, hovoria však viac o zlepšení priemerného výkonu ako iba o zlepšení medzi jednotlivými dvoma „pokusmi“. Pri streľbe zo vzduchovky by to teda znamenalo, že výdatná pochvala za ranu presne do stredu síce nespôsobí, že do stredu pôjde aj druhá rana, ale môže strelca motivovať do tej miery, že jeho výkon sa zlepší tak, že stred nebude triafať jednou z dvadsiaticich rán, ale jednou z desiatich. A to je ten dôležitejší posun.

**PRÍLIŠ ČASTÁ POCHVALA**

Teraz sa nám ale natíska ďalšia otázka. Či keď niekoho budeme len chváliť, či si bude pochvalu po dlhšom čase stále vážiť a či bude mať naňho stále úči-

**MNOHÍ VŠAK  
ZO SKÚSENOSTÍ  
VIEME,  
ŽE KEĎ NIEKOHO  
POCHVÁLIME,  
JEHO VÝKON  
SA ZHORŠÍ A KEĎ  
HO POKARHÁME,  
VÝKON SA ZLEPŠÍ.  
AKO JE TO MOŽNÉ?**

nok. Tento problém najlepšie pochopia rodičia. Spomeňte si na chvíle, keď sa vaše dieťa učilo chodiť. Koľko pochvaly zožalo za prvý, nesmelý krok. A koľko za druhý. Keď už ale vedelo spraviť krokov päť, za prvý z tých piatich ste ho už tak nechválili. A keď sa naučilo chodiť, začali ste ho chváliť sa prvé slová. Myslíte, že sa mu pochvala a radosť vo vašej tvári niekedy zunovala? Určite nie. A rovnako je to aj u dospievajúcich a dospelých.

V útlej avšak veľmi úspešnej knižke Nový minútový manažér sa k tejto téme sa vyjadřili aj autori Ken Blanchard a Spencer Johnson. Tí odporúčajú manažérom, aby k podriadeným pristupovali nasledovne: Striehnite. Striehnite a snažte sa ich prichytiť. Snažte sa ich prichytiť pri niečom, čo vykonávajú správne. A potom ich pochváľte. Takto vo svojich ľuďoch (alebo aj deťoch) oslobodíte ich ozajstný potenciál.

**ALE ČO KEĎ ROBIA NIEČO NESPRÁVNE**

Samozrejme, ak nám dieťa rozbije kameňom okno, nebudeme ho chváliť. Ani pochvala za neskorý príchod do práce nie je najlepší nápad. Sú situácie, kedy naozaj musíme ľudí okolo nás usmerniť. Zámerne som nepoužil slovo pokarhať ale usmerniť. Opäť sa vrátim k jednej uznávanej psychologickkej štúdii, ktorá ukazuje, že zákazy, tresty a pokarhania fungujú iba krátkodobo a iba za prítomnosti trestajúcej autority. V momente keď sa trestajúca autorita vzdialí, prestáva fungovať. To znamená, že ak nad svojimi deťmi alebo zamestnancami nechcete neustále stáť, motivácia trestom vôbec nie je vhodná. Účinnjšie je objasniť dôvod, dať dôveru a v prípade opakovaného „zlyhania“ usmerniť. Aby sa zo vzťahu nevytratila dôvera, je dôležité sústrediť sa pri usmernení na nesprávnu činnosť a nie na osobu. Teda mali by sme radšej povedať, „Toto si neurobil dobre, mal si to spraviť takto...“ ako „Si nespoľahlivý, mal by si byť dôslednejší...“

A opäť jedna rada pre posilnenie dôvery z knižky Nový minútový manažér: Každé usmernenie ukončíte vyzdvihnutím pozitívnych vlastností danej osoby.

**PREČO SA NÁM NEDARÍ CHVÁLIŤ?**

Verím, že obsah predošlého textu sme asi všetci tak nejak prirodzene tušili, aj keď sme asi mali niektoré otázky nezodpovedané. Predsa len, každý z nás je radšej chválený ako karhaný či trestaný. Avšak aj napriek tomu, že väčšina z nás verí v pozitívny účinok pochvaly, často máme s dávaním pochvál problém.

Viete prečo milujúca matka kričí po svojich deťoch? Lebo je unavená. A nemá naplnené základné potreby. A práve nenaplnené osobné potreby nám najviac sťažujú chválenie druhých. Či už ide o nedostatok spánku, problémy s finančným zabezpečením rodiny, nedostatok sociálnych väzieb, či problémy so zdravím toto všetko nám berie radosť zo života a ubera na schopnosti druhých chváliť. Veď ako by som mohol chváliť niekoho, kto zdanlivo ešte prispieva k mojim problémom, ktorých už aj tak mám dosť? Často si však neuvedomujeme, že sa motáme v začarovanom kruhu. Čím menej pochvaly, tým menší výkon, tým viac problémov...

**AKO Z TOHTO KRUHU VON? PRIJMITE MOJE POZVANIE...**

Nie je to ľahké ani príjemné. Vyžaduje to úprimnosť voči sebe a pokoru priznať si, že nemusíme všetko zvládať na 100%. Často sa príliš zameriavame na výkon a málo na vzťahy. Pozývam nás, vzdajme sa predstáv o tom, čo musí zvládnuť dokonalá matka, dokonalý manžel, dokonalý manažér. A usporiadajme si priority. Čo je pre mňa dôležitejšie? Vyupratovaná domácnosť alebo šťastné a do života pripravené deti? Príplatok za nadčas alebo čas s rodinou? Spokojný a osobnostne rastúci členovia zvereného tímu alebo dokonalá kontrola nad všetkým, čo im prejde cez ruky?

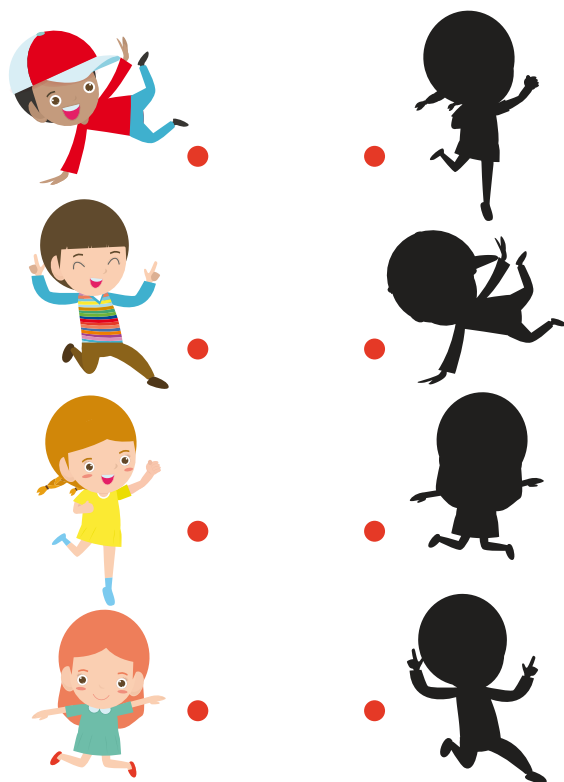
**POUŽITÁ LITERATÚRA:**

**Kahneman, Daniel.** (2011) Thinking, fast and slow  
**Aronson, E., & Carlsmith, J. M.** (1963). Effect of the severity of threat on the devaluation of forbidden behavior. The Journal of Abnormal and Social Psychology, 66(6), 584-588.  
**Gialdini, Robert B.** (2012) Zbraně vlivu  
**Ken Blanchard, Spencer Johnson** (2015) The New One Minute Manager

1. NÁJDI 6 ROZDIELOV



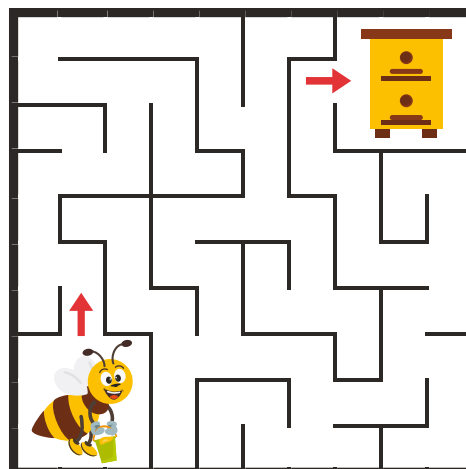
2. KTORÝ TIEŇ PATRÍ KU POSTAVIČKE?



3. POMÔŽ MIŠKOVĽI SPÁROVAŤ PONOŽKY



4. POMÔŽ VČELIČKE NÁJSŤ CESTU DO ÚLA





# SEVEROVÝCHOD SLOVENSKA



NÁRODNÝ PARK POLONINY

**K**rajný severovýchod Slovenska nie je typickou dovolenkovou destináciou. Nenachádzajú sa tu veľké vodné nádrže, nie sú tu hrady ani ich zrušiny, dokonca ani veľhory tu nie sú. Podme sa však pozrieť, čo tu je a čo do tohto kúta našej vlasti láka návštevníkov.

## PAMÄTNÍK NA DUKLE

Nech sa na vec dívame akokoľvek, pamätník Československej armády na Dukle je oprávnené postavený na pamiatku všetkých tých, ktorí padli v ťažkých bojoch na sklonku roka 1944. Je vysoký 28 metrov a postavený bol päť rokov po skončení bojov, v roku 1949.

O čosi bližšie k Svidníku je medzi obcami Kapišová, Kružľová a Nižná Pisaná v tzv. Údolí smrti umiestnená vojenská technika

TANKY - PAMÄTNÍK NA DUKLE



(osem tankov T34/85), znázorňujúca útok tankovej rotý.

Ak si myslíte, že na to nemusíte chodiť tak ďaleko na východ, vaše ratolesti budú mať možno iný názor. V tomto múzeu vo voľnej prírode je totiž dovolené švergať sa po tankoch. A to je niečo, čo nepovoľuje asi žiadne múzeum na svete.

V samotnom Svidníku sa vo Vojenskom múzeu môžete o vojenských dejinách a mnohých exponátoch dozvedieť ďalšie podrobnosti.

## DREVENÉ KOSTOLÍKY

27 drevených kostolíkov bolo zapísaných medzi kultúrne pamiatky v roku 1968 a v súčasnosti aspirujú ako celok na zápis do zoznamu svetového kultúrneho dedičstva Unesco (štyri z nich sú tam už zapísané). Kostolíky boli stavané (až na jednu výnimku) v osemnástom storočí z kresaného dreva uloženého na kamennej podmurovke bez malty. Kde bolo potrebné, boli trámy spájané dubovými klinmi. Strechy sú pokryté šindľom.

Až na jeden katolícky aj jeden pravosláv-

DREVENÉ KOSTOLÍK V MIROLI PRI SVIDNÍKU



ny sú všetky chrámy grékokatolícke. Všetky sú nádherným a podmanivým prejavom umu a schopností našich predkov. Určite stojí za to navštíviť aspoň niektorý z nich.

## NÁRODNÝ PARK POLONINY

Nachádza sa na v samotnom severovýchodnom cípe Slovenska. Na jeho územie nadväzujú národné parky aj na území Poľska a Ukrajiny, čo vytvára obrovský životný priestor pre najväčšie veľké cicavce Európy. Okrem medvedov a vlkov, ktoré sa dajú vidieť aj na iných miestach na Slovensku, je v Poloninách možné stretnúť aj zbra európskeho či losa mokradového, ktorý sem prechádza z Poľska. V bukových lesoch a cez horské lúky prechádzajú turistické chodníky. Po jednom z nich sa dá dostať po červenej značke z našej najvýchodnejšej obce Novej Sedlice na hraničný vrchol Kremenec. Ten je napriek nevelkej výške 1221 metrov vyhľadávaný, pretože sa nachádza na hranici Slovenska, Poľska a Ukrajiny.

BIZÓN - NÁRODNÝ PARK POLONINY





# GULÁŠ A BARBECUE

## TRADIČNÉ RECEPTY

**V** tomto čísle sme sa pre gazdin-ky (a aj gazdov) rozhodli ignorovať novinky vo svete kuchyne a priniesť tradičné recepty. Lebo nič nie je lepšie ako to, čo je overené v skúške časom.

### MAĎARSKÝ GULÁŠ PODĽA JÁNA BABILONA

Vezme sa nežilovaté mäso, a to zo sviečkovice, roštenky, sleziny, vemená a zo srdca, pokrája sa na kúsky a posolí. Na kocky pokrájaná slanina sa dá do nádoby, kde sa roztopí. Do roztopenej slaniny vložíme nakrájané mäso, pridáme pol lyžice rasce a papriky, všetko sa upraží nažltlo, zalejeme studenou vodou a nechá sa variť podľa potreby. Neskôr sa pridajú očistené surové krumple. Keď sa dovárajú, pokrájame dve cibule

na okrúhle kúsky a dáme ich na na zemiaky tak, aby boli zakryté zafťom (vývarom). Niekoľkokrát sa spolu zvaria, pričom však cibuľa musí zostať chrumkavá, a tak sa servíruje.



### MAĎARSKÝ GULÁŠ OBLOŽENÝ RYŽOU

Sviečkovica alebo roštenka sa v potrebnom množstve nakrája na drobné kocky. Do nádoby sa dá na kocky pokrájaná slanina a pridá sa k nej krájaná cibuľa. Nechá sa opražiť nie celkom nažltlo. Pridá sa mäso, ktoré posolíme a zalejeme studenou vodou. Uvarí sa nie veľmi namätko, aby sa nerozpadlo. Pol funta (28 dekagramov) ryže sa obalí



vo vode, ocedí cez sito a premyje studenou vodou. Do nádoby sa dá kus masla a doň ryža, posolí sa, do prostriedka sa pridá cibuľa špikovaná klinčekmi, podleje sa polievkou a nechá sa uvariť tak, aby bola aj celá, aj mäkká. Z ryže sa na okrúhle mise urobí ráf (kruh), na ktorý sa dookola poukladá v polievke uvarená, okružlená a na plátky pokrájaná mrkva. Prichystaný guláš sa dá do prostriedka a takto sa servíruje.

#### ZÍDE SA VÁM

GULÁŠOVÁ MISKA



POKRIEVKA NA KOTOL



GRILOVACIE UTIERKY



GRILOVACIE TÁCKY





## BARBECUE (BBQ)

Druhým tradičným jedlom, ktoré si predstavíme, je pravé barbecue (skrátene BBQ). To pochádza z Texasu, ale rozšírilo sa po celých Spojených štátoch, pričom vzniklo niekoľko štýlov prípravy mäsa. Hlavné črty však zostávajú spoločné. Prvou spoločnou vlastnosťou je druh mäsa. Hoci sa na barbecue dnes používajú aj bravčové či dokonca morčacie mäso, skutočnou základnou surovinou je brisket - hovädzie mäso z hrude a pupku. Druhou vlastnosťou spoločnou všetkým barbecue je veľmi pomalé pečenie (z nášho pohľadu skôr niečo medzi údením a pečením) na tvrdom dreve (dub, ale aj čerešňa či jablňo), ktoré trvá až 14 hodín. V Európe je preferované barbecue mäso "pulled pork", čiže bravčovina zo stehna alebo pleca, pomaly pečená na špeciálnom grile či v rúre. V takom prípade však prídeme o arómy, ktoré dodáva mäsu drevo. Tento recept ponúkame aj z dôvodu, že na rozdiel od hovädziny je bravčové barbecue vhodné "začiatocnícke" mäso. Znesie totiž viac chýb pri príprave - je šťavnatejšie, masťnejšie a teda menej háklivé napríklad na príliš vysokú teplotu.

Barbecue sa pripravuje v špeciálnych peciach - smokeroch, ale môžeme použiť aj gril s krytom a teplomerom.

Barbecue mäso je zároveň veľmi dobre skladovateľné v chladničke či mrazničke bez straty chuti. Ak teda chystáte väčšiu oslavu, nie je zlé pripraviť si tento recept dopredu. Zohriatie mäsa trvá štvrté hodiny, ale marinovanie a pečenie barbecue zaberú dva dni.

### Suroviny:

- 1500 g bravčového stehna alebo pliecka
- 5 PL hrubozrnnej soli
- 3 PL trstinového cukru
- Barbecue omáčka

### Koreniaca zmes:

- 1 PL mletej papriky
- ¼ KL štiplavej papriky
- ½ PL mletej rasce
- 1 KL cesnaku
- ¼ KL mletého čierneho korenia

### Postup

Sol' a cukor zmiešame a votrieme do mäsa. Mäso nijako nekrájame, potrebujeme čo najväčší a najhrub-

ší kus. Ak je mäso obalené vrstvou tuku, odstránime ho. Nechceme marinovať tuk, ale mäso. Obalený kus mäsa necháme na 12 hodín marinovať.


Potom mäso vyberieme, odstránime zvyšnú soľ a cukor a kus mäsa opláchneme. Ak mäso nie je v jednom pravidelnom kuse ale oddeľuje sa, radšej ho zviažeme, aby držalo uzavretý tvar.

Mäso natrieme pripravenou koreniacou zmesou a necháme dve hodiny piecť pri veľmi nízkej teplote zakryté na pekáči. 130 stupňov bude tak akurát.

Po dvoch hodinách mäso vyberieme a ponatierame barbecue omáčkou. Tú si môžeme zadovážiť z obchodu alebo si pripraviť svoju podľa vlastného receptu.

Potom mäso opäť vložíme do grilu a pomaly pečieme ešte šesť hodín. Mäso je hotové, keď sa ľahko oddeľujú jednotlivé vlákna. Ak je to tak, vidličkou potrháme kus na jednotlivé vlákna a zamiešame s výpekcom. Výsledný produkt môžeme ihneď podávať nahrubo naukladaný v hamburgerovej zemi alebo uložiť do chladničky na neskoršie použitie.



 <p>V Kinekuse nakupujem rád, lebo tam... (odpoveď v tajničke)</p>				Anosa, kan, ol	2	jedlo	slovenská technická norma		označenie ruských lietadiel	1	zaujal (expr.)	kosba (zast.)	vyhynutý kočovník	
				virtual privat server				mesto na Mada- gaskare						
				krátka filmová snímka				melódia abvolt (zn.)						
				sicílska sopka					Ženské meno 80 kusov v Dánsku					
				kód Turecka				znamenie horoskopu časť atlasu						
	plešatý televízny detektív	ošatila	poznal	ktorým smerom zdanlivo				pohyb vzduchom perzský koberec			lyrická báseň	láska, po talian.		
kujný nerast				meno ten. Djokoviča EČV okr. Trenčín					dav ľudí Mora- vania					
pieseň Karola Duchoňa					výzva olejnatá plodina					trhlina biblická postava				
4						meno kar. Lesyka 3					citoslovce pobádania Vojenská správa			
odporov. spojka				dialekt čínštiny			minerálna tepelná izolácia							
usade- nina				prítok Volgy			5							

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

Autor: J. Farkaš

**SPRÁVNE ZNENIE TAJNIČKY Z MINULÉHO ČÍSLA (JAR 2019):**

Máme všetko, čo potrebujete do vašej... "DOMÁCNOSTI, ZÁHRADY A DIELNE"  
Spomedzi všetkých úspešných riešiteľov sa šťastie usmialo na týchto výhercov:

- p. Suráň, Hliník nad Hronom
  - p. Kmoštinová, Prievádza
  - p. Herchl, Lednické Rovne
  - p. Virbová, Košice
  - p. Vyskočová, Ružomberok
- Skrutkovač s račňou a bitmi SUPERFAST  
Dóza 890 ml, sada 2ks  
Digitálna osobná váha  
Stojan s koreničkami BONELO  
Smaltový hrniec s výlevkou 1l

GRATULUJEME!

**Vtipy:**

Buzeruje policajný šéf svojich podriadených: „Ako to, že ste nechali ujsť lupičov z tej banky?! Veď som vám kázal strážiť všetky východy... „Ale keď oni ušli vchodom...“



Dvaja policajti na pochôzke. Po čase jeden z nich hovorí kolegovi. „Vieš čo? Strašne ma bolia nohy, budem musieť ísť k lekárovi. Nevieš mi poradiť ku ktorému?“ „No čo ťa bolí?“ pýta sa ho kolega. „Bolia ma päty.“ „No tak to asi k patológovi.“



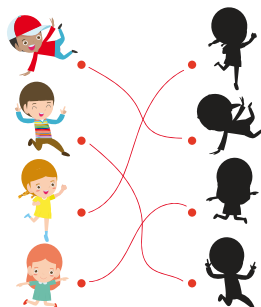
Policajta napadla myšlienka a dozorcujúci prokurátor to bral ako napadnutie verejného činiteľa.

**Správne riešenia zo strany č.22**

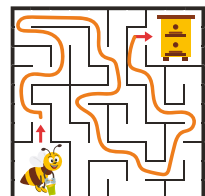
**1. NÁJDI 6 ROZDIELOV**



**2. KTORÝ TIEŇ PATRÍ KU POSTAVIČKE?**



**3. POMÔŽ MIŠKOVÍ SPÁROVAŤ PONOŽKY**



**4. POMÔŽ VČELIČKE NÁJSŤ CESTU DO ÚĽA**





# KiNEKUS

## GRILOVAČKA AKO SA PATRÍ



### Plynový gril

veľký gril  
s tromi horákmi  
z nerezovej ocele,  
elektrické zapalovanie,  
prídavný ohrievací rošt,  
veko so zabudovaným  
teplomerom,  
dve bočné  
pracovné plochy,  
odkladacia skrinka,  
rozmery  
104x145 cm,  
ventil, pripájacia hadica  
a batéria 1xAA nie je súčasťou  
balenia



1891196

~~249 €~~

**199 €**

**CENOVÝ TRHÁK**

**CHCETE BYŤ  
GRILMAJSTROM?**

### Gril RONDO

plechový, pojazdný,  
priemer 46 cm,  
s odkladacím  
priestorom,  
uzatvárateľný,  
na drevené uhlie  
1894926



**34<sup>90</sup> €**

### Drevené uhlie

na grilovanie,  
hmotnosť 2,5 kg,  
z tvrdého dreva,  
vysoká výhrevnosť,  
v papierovom vreci  
2111025



**2<sup>99</sup> €**

### Grilovací kameň

s drážkou pre zdravé grilovanie, prírodný,  
žulový, rozmer 40x30cm, hrúbka 3 cm,  
zaručuje rovnomerný ohrev

199040200



**33 €**

### Tekutý podpaľovač PEPO

na zapalovanie dreveného  
uhlia, brikiet, objem 1 l, PE-PO

952062



**3 €**

### Plechová kotlina

z čierneho plechu,  
priemer 39 cm, na 16-20 l  
kotlík, s dymovou rúrou a  
kolenom

124030



**47 €**

## KOTLÍKOVÝ JE NAJLEPŠÍ

### Smaltovaný kotol

ideálny na guláš, závesný, čierny



124003 Ø 40 cm,  
objem 10 l **13,90 €**

124006 Ø 46 cm,  
objem 20 l **17,90 €**

TEŠÍME SA NA VÁS V NAŠICH PREDAJNIACH A V ĎALŠÍCH STOVKÁCH PREDAJNÍ, KTORÉ ZÁSOUJE VO KINEKUS

**ŽILINA • TRENČÍN • BRATISLAVA 2X • RUŽOMBEROK • PRIEVIDZA • MARTIN • PÚCHOV • KOŠICE • POPRAD • PREŠOV**

**UPOZORNENIE:** Dostupnosť niektorých tovarov u jednotlivých predajcov môže byť na objednávku.

Uvedené ceny sú koncové vrátane 20% DPH a sú garantované počas akcie v trvaní od 20.5.2019 do 28.6.2019 alebo do vypredania skladových zásob. Zmena cien vyhradená. Použitie obrázkov môžu mať ilustratívny charakter. Dekorácie nie sú súčasťou výrobku. Prečítajte si všetky ceny v iných predajcoch. Za tlačové chyby predajca nezodpovedá. Tovar do tejto akcie zabezpečuje KINEKUS Veľkoobchod. Ak ste nedostali niektorý z akciových tovarov u predajcov, dajte nám to, prosím, vedieť – vo@kinekus.sk alebo 041/555 55 09.

**www.kinekus.sk**



# VAŠU VERNOSŤ ODMENÍME

Práve teraz vám za každých 10€ nákupu  
darujeme **1€** na ďalší nákup.

**1€ odmena je vo forme poukážky.**

**Podmienky uplatnenia poukážky:** Pri nákupe za 10€ nákupu môže zákazník uplatniť najviac jednu poukážku v hodnote 1€.

**Príklad:** Pri nákupe za 50€ môže zákazník uplatniť zľavové poukážky najviac v hodnote 5€. Pri každej platbe si zákazník môže vybrať, či chce získať poukážku za nákup, alebo požaduje uplatnenie platných poukážok z predošlých nákupov. Za nákup pri, ktorom zákazník poukážku uplatní, nie je možné ďalšiu poukážku získať.

**Podmienky získania poukážky:** Poukážku v hodnote 1€ na ďalší nákup dostane zákazník za každých 10€ nákupu.

**Upozornenie:** Získanie a uplatňovanie poukážok nie je možné využiť pri nákupoch firemných zákazníkov, živnostníkov, ani zákazníkov nakupujúcich na faktúru.

**ŽILINA**   
Kamenná 4, 041/777 77 77

**TRENČÍN**  
Belá 7575 (oproti OC Laugaricio),  
032/640 12 95 - 96

**BRATISLAVA**  
NC Vajnoria, **nová predajňa**  
Pri starom letisku 3, 0945 800 322

**BRATISLAVA - PETRŽALKA**  
Fedinova 14, 02/638 11 447, 0918 378 463

**RUŽOMBEROK**   
Bystrická cesta, 2159 044/435 39 10 - 12

**PRIEVIDZA**  
Nábrežná 11, 0907 999 225

**MARTIN** **zmena adresy**  
Pri TESCO, OC TURIEC, 0907 999 223

**PÚCHOV** - K&L TRADE, s.r.o.  
Okružná 1746/74 (pri ČS Slovnaft) 042/471 03 03 - 5

**KOŠICE** - Adesso s.r.o.  
Južná trieda 66, budova ADESSO, 055/789 84 62

**POPRAĎ** - Adesso s.r.o.  
Dlhé Hony 5268/9 (OC Kriváň oproti OC MAX) 052/202 22 02

**PREŠOV** - Adesso s.r.o.  
Vihorlatská 1/A (budova Hypernovy), 051/242 00 20

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