

LETO

K-MAGAZÍN

MAGAZÍN
KINEKUS

PRE VAŠE
POHODOVÉ
ČÍTANIE

Letná pohoda

6 Záhrada ako miesto oddychu

8 Vyrobite si tieň

14 Kinekus v Prešove znova otvorený

18 Zaváranie ovocia zdravo

Dokonalá grilovačka alebo guláš?

VYBAVÍME VÁS.



TEŠÍME SA NA VÁS V KINEKUSE A V PARTNERSKÝCH OBCHODOCH – www.kinekus.sk/partnerskeobchody

BRATISLAVA 2X • NITRA • PÚCHOV • TRENČÍN • PRIEVIDZA • ŽILINA • MARTIN • RUŽOMBEROK

POPRAV • PREŠOV • KOŠICE • ŠUMPERK (CZ)

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

www.kinekus.sk

OBSAH

- 4 **TÉMA**
Ako motivovať deti k aktivite
- 6 **ZÁHRADA**
Záhrada ako miesto oddychu
- 8 **ZÁHRADA**
Vyroďte si tieň
- 10 **SEZÓNA**
Moderné trendy v grilovaní
- 12 **SORTIMENT**
Novinky v sortimente
- 14 **PODNIKANIE**
Ci pana, oni otvorene!
- 17 **DIELŇA**
Batérie systému Prokin
- 18 **DOMÁCNOSŤ**
Zavárame ovocie zdravo
- 20 **OKIENKO DO DUŠE**
Leto je stvorené na aktívny oddych
- 22 **DETSKÁ STRANA**
Obľúbená strana pre najmenších
- 23 **TIP NA VÝLET**
Rajecká dolina
- 24 **RECEPTY**
Krémová pórová polievka a zdravý zemiakový šalát
- 26 **KRÍŽOVKA**

VYTRVALOSŤ

Dnes by som sa rád podelil o neuveriteľný príbeh, ktorý spomína vo svojej knihe „Ešte 5 minút“ Adam Szustak a ktorý vás, dúfam, inšpiruje k niečomu jedinečnému. Je to príbeh o behaní – teda o činnosti, ktorá vôbec nespadá do sféry mojich záujmov, (asi som nikdy neprebehol viac ako 10 km, a koľko si najviac prebehol ty?). Príbeh poznám už od svojej mladosti a mám ho veľmi rád.

Príbeh sa odohral v roku 1983 v Austrálii, počas najnáročnejšieho maratónu na svete: ultramaratónu Sydney–Melbourne. Je to beh, ktorý je dlhý 875 kilometrov. Dovtedy bol ultramaratón určený len pre najlepších mladých športovcov. Akcia pre dvadsiatnikov, ktorí ustavične trénujú, majú sponzorov a najlepšie vybavenie. Vedci skúmali, ako sa musí bežec na ultramaratón pripraviť, aby dobehol do cieľa. Na základe rôznych štúdií prišli na to, že ak má bežec zabehnúť 875 kilometrov (čo trvá prakticky týždeň), musí každú noc ultramaratónu spať aspoň 6 hodín. Ak by spal menej, jeho organizmus by sa nezregeneroval a športovec by mohol zomrieť.

Bol to mega hardcorový, najprofesionálnejší beh sveta... Až kým sa na štartovacej čiare neobjavil šesťdesiatročný pán. Volal sa Cliff Young a bol farmár. Prihlásil sa ako účastník spolu s niekoľkými stovkami bežcov z celého sveta. Keď ho organizátori zbadali v zástupe športovcov, pomysleli si, že ide o žart. Cliff však neprekročil len vekovú hranicu, ale na dôvažok prišiel v gumákoch a vo farmárskom oblečení. On sa však postavil do radu a čakal na pridelenie štartového čísla! Ukázali ho vo všetkých televíznych spravodajstvách, ale nie ako hviezdu, či favorita. Cliff Young – chlapík, z ktorého sa všetci vysmievali, sa však nedal odradiť.

Po prvom dni ho profesionálni bežci predbehli o veľa kilometrov, pretože Cliff nebežal, ale kráčal svojim čudným tempom. Keď sa však športovci uložili na šesťhodinový odpočinok, farmár, ktorý nevedel nič o vedeckom výskume, pokračoval vo svojom pokluse. A takto sa v priebehu piatich dní posúval na čoraz vyššiu pozíciu bez toho, aby spal. Nikto ho neupozornil, že si musí odpočinúť. V tlači sa písalo, že nedôjde do cieľa, ale zomrie od vyčerpania. Čo sa však stalo?

Poslednú noc pred finále predbehol Cliff, ktorý sa dopredu presúval svojím zvláštnym tempom, všetkých „vymakaných“ ultrabežcov o niekoľko hodín, pričom vzdialenosť 875 kilometrov prešiel za 5 dní, 15 hodín a 4 minúty. Jeho výsledok bol o 2 dni lepší, než výsledky ostatných účastníkov, a približne o 9 hodín lepší, aký sa v tomto ultramaratóne podarilo kedykoľvek dosiahnuť. Cliff Young všetkým ukázal, že **SA TO DÁ!** Že je možné bežať nepretržite.

Farmár sa stal hrdinom Austrálie. Keď sa ho novinári pýtali, ako to dokázal, odpovedal, že mal farmu a choval dvetisíc oviec. Keď prišlo zlé počasie a bolo treba ovce zahnať, robil to sám, bez koňa alebo traktora, pretože si ich finančne nemohol dovoliť. Neraz to musel robiť dva až tri dni. Keď sa teda z médií dozvedel o maratóne, ktorý trvá šesť dní, pomyslel si: „Je to len o tri dni viac, ako zvyčajne behám...“

Aké poučenie plynie z tohto príbehu?

1. Všetko čo v živote robíš, hoci sa ti to môže javiť ako obyčajná robota, slúži na nejaký cieľ. Pozri sa prosím na svoj život a na to čo aktuálne prežívaš, z Božej perspektívy. Možno, že teraz nerobíš nič výnimočné. Možno, že chodíš „len“ do práce, do školy, alebo sa venuješ deťom. Vykonaš bežné činnosti, o ktorých si myslíš: „To je predsa také... nič“. Ak to však robíš so srdca a nehovoríš si: „To je ale nuda, také nič...“ Boh ťa práve skrze tieto veci pripravuje na niečo mimoriadne. Stačí, ak začneš, tak ako Cliff Young, vkladať do svojich povinností samého seba.

2. Dôležité je to, aby si sa nedal oklamať tým, čo vidíš v iných alebo v samom sebe navonok. Možno si o sebe myslíš: „Čo už len môžem čakať sám od seba? Nie je vo mne nič výnimočné.“ Potom sa aj na iných pozeráme takto, a nedávame im šancu... Najkrajšia veta o človeku, ktorá sa nachádza v Biblii, znie: **„Ved' Pán nehľadá, ako hľadá človek“** (1 Sam 16,7). Je to staré biblické pravidlo, ktoré sa oplatí pamätať si. Aj Dávidovi sa všetci posmievali, no napriek tomu sa stal najväčším kráľom v dejinách Izraela. Pokúsme sa prežiť nasledujúce dni s iným pohľadom, než doteraz. Porozmýšľaj o sebe a o iných a nauč sa, že Boh nehľadá, ako hľadá človek.

Na záver mi dovoľte poďakovať všetkým kolegom a tvorcom tohto čísla za dobrú prácu a vám, našim čitateľom, želim pekné leto, plné pohody, milých stretnutí, zážitkov a inšpirácii. Akékoľvek nápady, rady, kritiku alebo pochvalu môžete písať na e-mail: kmagazin@kinekus.sk alebo poštou na adresu: Kinekus, Rosinská 13, 010 08 Žilina.

Prajem vám pokojný a požehnaný čas.

Štefan Súkeník

Ktorkoľvek doterajšie číslo K-MAGAZÍNU nájdete aj online na www.kinekus.sk





Ako motivovať deti k aktivite

Azda sa nenájde človek, ktorý by s vážnou tvárou spochybnil dôležitosť pohybu pre ľudské zdravie. Výsledky vedeckého bádania sú jednoznačné a hovoria o tom, že dieťa je potrebné správne motivovať už v mladšom školskom veku, ak chceme, aby si vytvorilo k akejkoľvek aktívnej pohybovej aktivite kladný vzťah. Nie každé dieťa má prirodzený talent na šport. Každé je však možné namotivovať, aby bol aktívny pohyb prirodzenou a obľúbenou súčasťou života. Ako na to?

ZVNÚTRA A ZVONKA

Vnútorňá a vonkajšia motivácia sú dva základné hybné momenty, ktoré nás posúvajú dopredu.

Vonkajšia motivácia pôsobí ako lokomotíva na vagónik. Kým existuje ťah, existuje aj pohyb. Vnútorňá motivácia však štartuje vnútorný motor každého z nás. Pohyb je preto možno zo začiatku pomalší, zato však nie je závislý od vonkajších podnetov a preto je aj podstatne trvalejší.

Vonkajšia motivácia, či už pozitívna (dieťa dostane odmenu za absolvovaný tréning), alebo negatívna (dieťa dostane trest, ak sa na tréningu fláka) samozrejme ťahá za kratší koniec a nie je príjemná ani pre dieťa ani pre rodiča. Jej výsledky sú však viditeľné prakticky okamžite, preto ju rodičia často používajú.

Ako **vnútornú motiváciu** deti vnímajú aktivity, ktoré sú pre ne atraktívne – sú skrátka príjemné a zábavné.



Vnútorňá motivácia má svoje podstatné znaky. Musí dieťaťu dávať istotu, že sa rozhoduje samo. To je prvoradá podmienka. Okrem toho potrebuje dieťa mať pocit užitočnosti – vidieť, že svojou aktivitou naplňa svoj potenciál a využíva vlastné talenty.

Veľmi dobrým tvorcom vnútornej motivácie je aj pocit spolupatričnosti. Dieťa baví kolektívny šport často nie pre šport samotný, ale pre dobrú náladu v kolektíve či na rodinnom výlete.

Rodič, ktorý dokáže tieto tri podmienky naplniť, je správny motivátor – podporuje vnútornú motiváciu dieťaťa. Hlavne však rešpektuje rozhodnutia dieťaťa.

Naopak, rodič, ktorý od dieťaťa len niečo vyžaduje (často splnenie svojich nena- plnených snov a motivácií), ne- dáva dieťaťu na výber – a ak, tak len jednu možnosť :-). Napríklad: Nesed' tu nad mobilom a bež na ihrisko!

ČO DETI UBÍJA?

V prvom rade je to nátlak. A ten sa často zamieňa s pozitívnou motivá- ciou. Posledná veta predchádzajúceho odseku – tá o možnosti „výberu“ z jednej ponuky je presne tá forma nátlaku, ktorou sa rodičia pohodlne z pozície sily snažia natlačiť dieťa do svojich predstáv.

Rovnako demotivačné sú aj neustále ko- mentáre rodičov voči športovému výkonu dieťaťa, či už počas výkonu, alebo kedykoľ- vek inokedy. A pozor! K tomuto bodu patrí aj neustále prehnané chválenie.

Ešte demotivujúcejšie pôsobia komentá- re rodičov, ktorí porovnávajú výkon svoj- ho dieťa s výkonom jeho kamaráta. V mo- mente, keď to rodič urobí, prestáva byť šport a pohyb zábavou a začne byť súťa- žou – často sa v sekunde najlepší kamarát a spoluhráč zmení na rivala a zábava na neustály stres. To je rýchlá cesta k nado- budnutiu zlého pocitu zo športu a strate motivácie.

Pozrime sa ešte na jeden neuh, ktorý v sú- časnosti viac ako kedykoľvek predtým trá- pi rodičov a tým pádom aj deti. Je to strik- tné stávanie do protikladu času stráveného pred či nad akoukoľvek obrazovkou a času stráveného pohybom. Nemusíme si vy- svetľovať, že čas strávený pohybom je hod- notnejší. Ale zákazy nič nevyriešia, najmä nezvýšia motiváciu k pohybu. Ak deti obra- zovka láka, je to normálne. Priznajme si, že aj my nad ňou trávime príliš veľa času. Po- hyb však nemôže byť formou trestu za prí- lišné „čumenie do bedne“.

Skúsme náklonnosť k obrazovke preme- niť na pozitívum. Využime napríklad ge- ocachingové aplikácie, ktoré nám pomôžu v okolí vyhľadávať „kešky“ pešo, alebo na bicykli. Alebo skúsme videá, ktoré deti na- učia cvičiť či tancovať. Prípadne pomocou aplikácií prekonávať vlastné rekordy.



Možno poznáme výraz „helikop- térový rodič“. Je to rodič, ktorý na svoje dieťa stále do- hliada. Platí to aj pri

športoch. Rodič stále sleduje, či je dieťa správne oblečené, či do lopty kope presne tak, ako kázal tréner, atď. Pre dieťa je to ale mi- moriadne demotivačné správanie. Na- učí ho to spoliehať sa stále na pomoc alebo naopak – odradí ho to od každej aktivity.

Dieťa demotivuje aj to, keď rodič vodu káže a víno pije. V tomto prípade, ak dieťa vyhá- ňa na tréning, či aspoň detské ihrisko, ale sám trávi čas na gauči.

NAJLEPŠOU MOTIVÁCIU K POHYBU PRE DIEŤA OD ÚTLEHO VEKU JE, AK VIDÍ HÝBAŤ SA RODIČOV. V TOMTO SMERE NAOZAJ JABLKÁ NEPADAJÚ ĎALEKO OD STROMOV A AK SA HÝBE RODIČ, BUDE SA ÚPLNE PRIRODZENE HÝBAŤ AJ DIEŤA.

ČO DIEŤA MOTIVUJE?

Začnime zasa od konca. Najlepšou motivá- ciu k pohybu pre dieťa od útleho veku je, ak vidí hýbať sa rodičov. V tomto smere naozaj jablká nepadajú ďaleko od stromov a ak sa hýbe rodič, bude sa úplne prirodzene hýbať aj dieťa. Lebo príklady tiahnu.

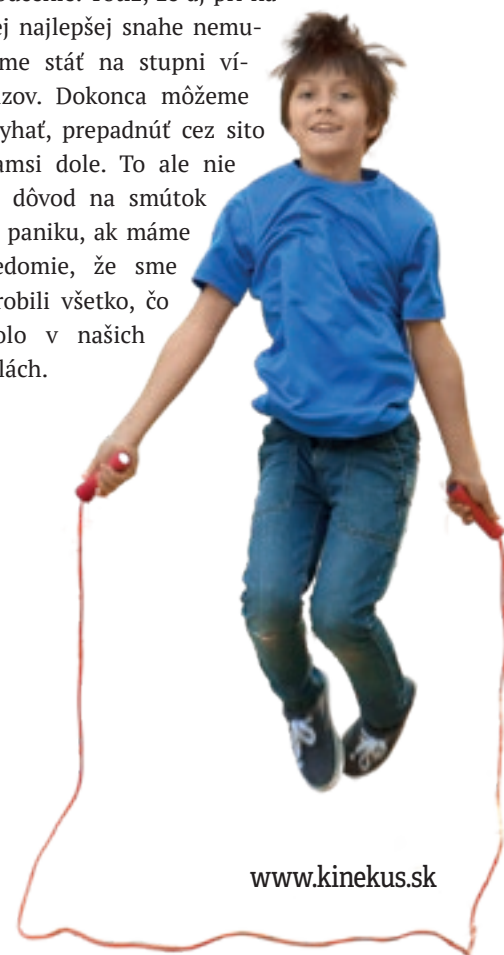
Nie vždy však pohybová aktivita detí ko- píruje pohybovú aktivitu rodičov. Oblúbe- né formy pohybovej aktivity sa totiž časom menia. Zatiaľ čo pre jednu generáciu je zá- kladom a aj stropom futbal, ďalšia generá- cia má na stenách zavesené plagáty hoke- jistov. A tu si rodičia musia dať znova pozor a nechať výber pohybovej aktivity na die-

ťa. Že na to nemá vlohy a vhodnú postavu? No a čo? Existujú tisíce amatérskych špor- tovcov, ktorí nikdy nebudú reprezentovať Slovensko, ale športujú s radosťou a to je dôležité.

Pohyb sa pre dieťa má stať lákavým tráve- ním času. To je to, čo chceme dosiahnuť. Má sa na šport tešiť – nech je to už aký- koľvek šport. Dobré výsledky sú len prí- jemným spestrením. Preto dávajme pozor aj na to, ako pristúpime k neúspechom. Dieťa vie najlepšie, či dalo zo seba všet- ko. Prípadné zlé výsledky preto nesmie- me (najmä nie pred ním) brať ako tragédiu. Dieťa potrebuje vidieť náš súcit pri prehre, ale v žiadnom prípade nechce vidieť naše horekovanie.

A ak aj dieťa nedosahuje ani priemerné vý- sledky a nenosí medaily ani z okresných majstrovstiev, nie je to určite dôvod, aby sme nad ním lámali palicu. Skôr dávajme pozor na svoj prístup a skúmajme, či sme nezamenili príčinu a následok. Totiž, či die- ťa nie je demotivované z nejakej našej chy- by v prístupe k nemu.

Veľkou výhodou športu je aj to, že neúspech sa dá tiež využiť ako motivácia alebo aspoň poučenie. Totiž, že aj pri na- šej najlepšej snahe nemu- síme stáť na stupni ví- ťazov. Dokonca môžeme zlyhať, prepadnúť cez sito kamsi dole. To ale nie je dôvod na smútok či paniku, ak máme vedomie, že sme urobili všetko, čo bolo v našich silách.



Slovenská záhrada má jedno špecifikum. Totiž, že viac ako inde je rozdelená prísne podľa účelu. Akoby sme poznali len záhrady „pracovné“, čiže „role v intraviláne“, ktoré sú naplnené hriadkami so všetkou možnou zeleninou podľa toho, čo majiteľovi chutí, aké má skúsenosti či ochotu experimentovať. Tento typ záhrady však rýchlo hynie, pretože „všetko sa dá kúpiť v supermarkete“. Je škoda, že po úhyne úžitkovej záhrady sa záhrada nezmení aspoň na zónu oddychu. Často zostane mŕtvym priestorom, o ktorý „sa treba starať“ a platiť zaň daň z nehnuteľnosti. A pritom je veľmi jednoduché vyrobiť zo záhrady priestor, kde sa dá príjemne tráviť čas.

ZÁHRADA ako miesto ODDYCHU



Vytvoriť si zo záhrady miesto oddychu nie je zložité a nemusí to byť ani ekonomicky náročné. Len treba na začiatku uvažovať. Nie je nevyhnutné mať hotovú rekonštrukciu záhrady v priebehu jednej sezóny. Ak máme aspoň trochu záľubu v prírode a nebojíme sa vykasat si rukávy, môžeme mnohé činnosti zvládnuť aj sami. A samozrejme, rozložiť si ich tak, aby sme ich zvládli aj ekonomicky. Krása záhrady sa buduje na dlhé roky, preto nemusí byť hotová v priebehu týždňa.

Už pri kúpe či stavbe domu môžete začať plánovať svoju novú záhradu. Zvážte vlastné možnosti a v prípade potreby sa obráťte na odborníkov – a to aj s plánovaním.

Aby nás záhrada lákala na trávenie času aj inak ako ponukou okopávania, musí spĺňať isté požiadavky. Ako prvá je tu požiadavka, aby ste v nej mohli fyzicky stráviť viac času. To znamená, že by v nej nemalo chýbať miesto, kam sa usadíte, aby ste si záhradu a pobyt v nej vychutnali. Skutočne. Existuje veľa krásnych záhrad, ktoré si ľudia vôbec neužívajú, pretože nie sú na to prispôbené. Sú to „záhrady pre záhrady“.

Ak túto požiadavku na pobyt zanedbáte, naozaj nebudete mať dôvod byť v záhrade a tráviť v nej čas oddychom. A ani v prípade home officu nebude záhrada takým lákadlom, pretože v nej nebude miesto, kde by ste mohli uložiť notebook.

Preto je na prvom mieste požiadavka na záhradné sedenie. Nájdite si v záhrade možno hneď niekoľko miest, ktoré budú vhodné na umiestnenie lavičky či záhradného nábytku. Mali by byť v tieni aj na slnku – aby bolo možné užívať si záhradu počas teplých aj chladnejších dní. A mali by byť prepojené chodníkmi. Záhradná lavička či sedenie by nemali byť len miestom, kam sa môžeme zložiť a pracovať. Posedenie by malo plniť funkciu skutočného oddychu a preto by malo poskytovať pohľad na pekne skombinované záhony rastlín, či soliterný strom.

Že je to náročné? Plánovaniu bývania venujeme veľa času, často celé roky. Dokonca máme často do detailov rozpracované predstavy, kde bude aký nábytok, akej farby bude obklad a aký vzor bude mať záclona. Aj záhrada si zaslúži rovnakú starostlivosť. A možno aj väčšiu – je to predsa spoloč-

stvo živých organizmov a vzhľadom na rozmery tvorí často väčšiu plochu ako dom. Dajte teda čas uvažovaniu!

Miesto na posedenie v záhrade pritom nemusí byť komplikované. Malo by v prvom rade ladiť s celkovým štýlom záhrady.

V staršej záhrade, kde ešte existujú staré stromy, sa hodí tradičnejší štýl lavičiek a záhradného nábytku. Tradičná lavička s kombináciou kovových nôh a dreveného sedáku, s opierkou v štýle parkových lavičiek často úplne stačí, aby vytvorila vhodné miesto na posedenie nad knihou, či kochanie sa nad rozkvitnutými astrami.

Pri nákupe je potrebné venovať pozornosť najmä rozmerom, nosnosti a odolnosti voči živlom. Je totiž možné vybrať si z menších lavičiek, ktoré sú vhodné pre maximálne dve osoby, ale tiež je možné zadovážiť si lavičku plnej parkovej veľkosti, čiže pre tri osoby. Vidiecke záhrady s tradičnými ľudovými tvarmi rodinných domov sú vhodným prostredím pre drevené lavičky. Sú síce hrnatejšie, ale ich materiál, ktorým je dnes zvyčajne tropické drevo, sa hodí práve do takýchto záhrad.



Ošetrovanie lavičiek nie je zložité. Lavičky z kombinácie dreva a kovu sa ošetrujú tradične – náterom vhodnou farbou. Celodrevené lavičky je po sezóne vhodné uložiť na suché miesto, kde prečkajú zimu. V prípade, že drevo vplyvom slnka a dažďa zosivie, je možné obnoviť ho prebrúsením brúsny papierom a aplikáciou drevného oleja. Ten sa môže nanášať štetcom, ale vhodnejšia je handrička. Samozrejmosťou je dôkladné vysušenie dreva. Drevný olej sa z odevu odstraňuje veľmi problematicky.

Okrem bežnej lavičky môžeme v záhrade osadiť aj hojdačku. Pre deti a vnúčatá bude vítanou klasická drevená hojdačka na lanách, či jej modernejšia plastová verzia. Táto jednoduchá hračka dokáže záhradu oživiť pri skutočne minimálnej investícii.

Dospelí však radšej dajú prednosť veľkej hojdačke. Tie sa môžu líšiť v rôznych parametroch. Na výber sú rôzne typy od menších a jednoduchších hojdačiek s drevenou či oceľovou konštrukciou po modely v plnej orientálnej nádhere, vybavené moskytierou a stropným vetracím systémom. Pri výbere hojdačky by sme opäť mali brať

do úvahy umiestnenie. Drevené sa viac hodia do tradičnejších a starších záhrad, kovové do modernejších.

Pokiaľ si chcete vytvoriť miesto na sedenie na terase, môžeme si vybrať z celej plejády typov záhradného nábytku. Pri jeho výbere platí zhruba to, čo sme hovorili o hojdačkách. Terasa a jej vybavenie je o čosi viac prepojené s architektúrou domu, preto by sme mali nábytok na terasu vyberať ešte citlivejšie. Drevené modely sa hodia k tradičnejšej architektúre, modely s kovovou kostrou a poťahom z polyratanu sú vhodnejšie k modernej architektúre.



Záhradná hojdačka ALEXANDRA, podušky + moskytiera, capuccino



Parková lavica MÁRIA, liatina + drevo



Záhradná lavica VLASTA, drevo



Detská drevená hojdačka



Poduška na nábytok GARDEN – sada, 4 kusy



Záhradný nábytok LAURA

Vyrobte si tieň

Hoci bežná predstava rozkvitnutej, úrodnej a prosperujúcej záhrady sa spája so slnečnými lúčmi, nie vždy je Slnko to, čo rastliny, živočíchy a koniec koncov aj ľudia potrebujú v takom množstve, ako ho v lete dostávame. Ako hovorí stará múdrosť: Všetkého veľa škodí.

Hoci po zime sa každý živý tvor rád vystaví hrejivým lúčom, v lete je už situácia iná. Počas horúcich slnečných dní celá živá príroda akoby prestala fungovať. Divé zvieratá sa ukryjú do tieňa a čakajú, kým horúčava skončí, aby podvečer a v noci vyšli na pašu či lov. Táto situácia je zvlášť viditeľná na afrických savanách. Ale aj v strednej Európe je to za horúceho leta rovnako. Všetko živé sa skrýje v tieni a čaká. Rastliny túto možnosť nemajú, ale aspoň sa snažia odparovať čo najviac vody – a tým chladia ovzdušie pre ďalšie tvory.

V Španielsku, ale aj mnohých ďalších horúcich krajinách je zaužívaný zvyk poludňajšej siesty – čiže spánku a oddychu, ktorý pomôže prečkať najhorúcejšiu časť dňa, aby človek zbytočne neplytval silami v najväčšej horúčave.

S postupujúcou zmenou klímy bude zrejme nevyhnutné tento zvyk zaviesť aj u nás – aspoň v povolaniach, ktoré si vyžadujú prácu vonku na priamom slnku.

Ale priame slnko nie je nepríjemné len ak máme počas neho vykonávať aktivitu, či už pracovnú alebo rekreačnú. Ono vie byť nepríjemné aj ak sa len snažíme o oddych. Slnenie je síce príjemné, ale čas na čerstvom vzduchu v lete iste radšej trávim v tieni. Tieň je prirodzené miesto, kde sa venujeme stolovaniu, debatám so známymi, alebo čítaniu.

TIENIME NA TERASE

Ak chceme vytvoriť tieň na mieste oddychu, máme niekoľko možností. Ak máme dostatok priestoru, prvou je zvyčajne pergola, čiže konštrukcia, ktorá môže slúžiť ako tienenie samotná, prípadne ju môžeme doplniť ľahkou plátenou strechou. Pergolu môžeme ešte vylepšiť ťahavými rastlinami. Tie vytvárajú tieň a odparovaním vody zaisťujú aj lepšiu klímu. Ak sa rozhodneme napríklad pre hrozno, máme ako bonus aj vítané osviežujúce ovocie.

Ak však priestor nie je dostatočne veľký, môžeme vyskúšať služby slnečnej markízy. Tá sa montuje na jednu stenu a je skladná, takže pred zlým počasím ju môžeme rýchlo zbalit a pritom nezaberá miesto. Ďalším riešením je klasický slnečník. Ten je možné kúpiť nielen v rôznych priemeroch a výškach, ale aj farbách a ich kombináciách. Solídne sady záhradného nábytku majú stôl s predpripraveným otvorom pre tyč slnečníka. V prípade, že by výroba nebola ekonomická, či rozumná (napríklad nie je rozumné vkladať tyč slnečníka do sklenej stolovej dosky), je možné kúpiť si trendový slnečník s bočnou tyčou. A netreba sa takého doslova excentrického slnečníka báť. Je dostatočne stabilný a je možné ho do podlahy doslova zaskrutkovať. K slnečníkom si môžete vybrať aj rôzne stojany. Ich hmotnosť sa zvyčajne pohybuje okolo 25 kilogramov. Nie sú však určené na to, aby udržali slnečník na mieste v prípade silného vetra, či búrky. V takom prípade myslite na to, že slnečník sa správa ako lodná plachta, len bez lode. Pri silnom vetre môže byť letiaci slnečník nepríjemným projektilom. Preto v prípade blížiacej sa búrky slnečník vždy sklopte. Pokiaľ uvažujete o väčšom sete záhradného nábytku, možno by nebolo na škodu uvažovať hneď o dvoch slnečníkoch. Pokiaľ sú vhodne umiestnené, zvládnu vytvoriť tieň, ktorý plochou možno predbehne plochu tieni z markízy.

SIETE V ZÁHRADE

Nielen človek v lete potrebuje tieň. Vo všeobecnosti zelenina v záhrade vyžaduje slnečné svetlo, ale keď je ho veľa, resp. keď sa slnečné svetlo kombinuje s extrémnou horúčavou a nedostatkom vlhky, môže nastať problém. Paradajky, uhorky a paprika síce napríklad nebudú šťastné bez šiestich ho-

dín priameho slnečného svetla denne, ale niekedy je toho aj na ne veľa.

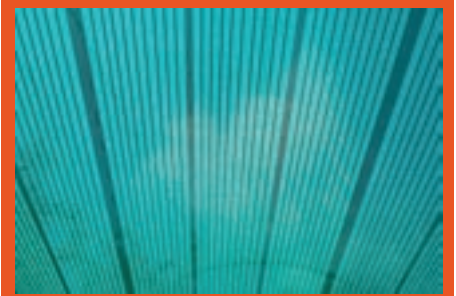
Mnohé druhy zeleniny vystačia aj s polotieňom – napríklad mrkva a zemiaky. Listová zelenina vyžaduje len dve až štyri hodiny slnečného svetla.

Preto sa v súčasnosti stále viac presadzuje pestovanie zeleniny pod tieniacimi sieťami. Zatiaľ čo Slovensko túto jar objavilo vyvýšené záhony, v lete isto objaví práve siete. A vy môžete byť jednými z priekopníkov tohto boomu. Lahké tieniace siete s tienivosťou menej ako 80% môžete v záhrade využiť veľmi jednoducho.

Ako si vyrobiť takéto sieťované ochranné konštrukcie? Zvyčajne vystačíte aj s existujúcou konštrukciou fóliovníka či skleníka. Stačí na ňu upevniť pomocou sťahovacích pásov tieniace siete. V prípade, že nemáte skleník ani fóliovník, môžete si nad záhonmi z rúrok, či drevených hranolov vytvoriť pergolám podobné konštrukcie, vysoké asi dva metre.

Pre pestovanie pod sieťami sa hodí väčšina listovej a koreňovej zeleniny. Mrkva, hrach, brokolica, zemiaky, redkovka, šalotka, cibuľa, petržlen, karfiol a mnohé ďalšie môžete spokojne vysadiť do tieňa vytvoreného sieťami.

Tieniace siete chránia rastliny pred spálením slnečným svetlom a stresom z prílišného svetla a horúčavy. Siete chránia nielen rastliny, ale aj pôdu a znižujú celkovú spotrebu zavlažovacej vody. Chránia rastliny aj v prípade, že je vody naraz priveľa (prívalový a prudko šľahajúci dážď). A používajú sa aj na ploty.



Tipy

Tieniace siete so slabšou tienivosťou (80 %) sú určené hlavne na tienenie skleníkov a fóliovníkov. Naopak, na ploty sú určené hustejšie siete s tienivosťou viac ako 80%. Vytvoria na plotoch nepriehľadnú bariéru. Preto ich radšej nemontujte nad záhony.

Vždy si kúpte sieť rovnako vysokú, ako plot. Ak používate tieniacu sieť, ktorá je vyššia ako plot, nenechajte prečnievajúci okraj voľne sa pohybovať. Prehnite ho a upevnite. Sieť nie je stavaná na neustále ohýbanie (napríklad vetrom), rýchlo by sa poškodila a zničila.

Pred montážou siete na plot reálne zhodnoťte jeho stav. Najmä staršie ploty môžu byť poškodené koróziou (týka sa to hlavne stĺpkov) a po namontovaní siete by pri silnom vetre (napríklad za búrky) mohlo dôjsť k zrúteniu plotu.

Veľmi husté tieniace siete si vyžadujú extra pevný plot (stĺpiky zabetónované hlbšie ako 50 centimetrov) a aj hustejšie uchytenie. Opäť ide o ochranu pred vetrom.

..... Zíde sa vám



Slnečník 300cm BANANA s podstavcom



Markíza slnečná



Podstavec pod slnečník ORIENT



Tieniaca sieť 80 %

MODERNÉ TRENDY V GRILOVANÍ

Tepelná úprava výrazne zvyšuje stráviteľnosť potravín a ešte výraznejšie zvyšuje ich chuť. Preto je grilovanie spolu s jednoduchým opekaním najstarším spôsobom prípravy mäsa a ďalších pokrmov.

Na grilovanie nepotrebuje človek hrniec, rúru, ani fritézu, ani elektrickú zásuvku. Áno, viem, potrebuje gril. Ale ten je vlastne len prenosným ohniskom. Vybaveným všetkými vymoženosťami, aby sme si potraviny pripravili bezpečne a pohodlne. Moderný gril má kryt, otvory na prívod vzduchu s možnosťou regulácie, ale aj kolieska pre ľahší prevoz a odkladacie priestory napravo, naľavo, pod grilom a často aj pred grilom.

Základom grilu je teda ohnisko. Na modernom grile nemusí byť zdrojom tepla len otvorený oheň z dreveného uhlia, či briekiet, ale aj plyn a elektrický prúd. Najrozšírenejším typom grilu sú však stále grily s otvoreným ohňom. Možno je to z úcty k státisícim rokov, po-

čas ktorých naši predkovia pripravovali potravu na ohni. Alebo je za tým len nostalgia a spomienky na chvíle, ktoré sme strávili pri ohni, keď sme boli mladí.

Tak či tak, chuť a vôňa grilovaného jedla nahradí len máločo.

PRIAMO ČI NEPRIAMO?

Každý znalec vie, že silný oheň neznamená kvalitne pripravené mäso. Keď sa mäso varí v hrnci klokočom, výsledkom nie je dobrá polievka. A ani mäsa nie sú rovnaké.

Mäso teda grilujeme dvoma spôsobmi. Prvým je priame grilovanie. To si vyžaduje vyššiu teplotu (200 až 230 °C). Tú vyvažujeme kratšou dobou prípravy. Je to vhodný spôsob prípravy steakov, špízov, klobás, ale aj zeleniny.

Ako napovedá názov metódy, mäso a ďalšie pokrmy kladieme priamo nad zdroj tepla na vyčistený a tukom alebo olejom potretý rošt. Nezabudnime ani na bezpečnú zónu. Znamená to, že uhlie, či briekety pripravíme len na 2/3 plochy grilu. Zvyšná tretina slúži na to, aby sme v prípade potreby mali kam grilované potraviny posunúť a ochrániť pred príliš vysokou teplotou.

Keďže pri priamom grilovaní potrebujeme vysokú teplotu, všetky vzduchové otvory by sme mali mať naplno otvorené.

Potraviny na grile pri priamom grilovaní otáčame v polovici grilovania.

Nepriame grilovanie sa používa na potraviny, ktoré by vysoká teplota zničila, či vysušila. Nemusí to byť len tým, že sa jedná



Gril záhradný



o jemné (typicky rybie) mäso. Aj veľké kusy mäsa potrebujú čas, aby sa dobre prepekli. Pri priamom grilovaní by skončili spáleným povrchom. Na nepriame grilovanie je vhodné napríklad kura (ak ho chceme ugrilovať celé), ale napríklad aj rebierka. Ideálne je, ak pod grilované mäso umiestnime hliníkovú tácku.

Pri nepriamom grilovaní preto uhlie umiestnime po okrajoch grilu a zavrieme poklop. Vďaka tomu, že sa od uzavretého poklopu teplo odráža späť, nemusíme takto pripravované maškrtky obracať. Teplota pri tomto type grilovania by mala dosahovať len 160 až 180 °C

GRILOVAŤ BEZ GRILU

Pokiaľ chcete grilovať bez grilu, nie je to úplne nemožné. Vlastne, je to celkom možné aj na obyčajnom ohnisku. Či to už bude len pár kameňov kdesi pred chatou, alebo regulárne ohnisko s ocelevej konštrukcie, môžete naň využiť napríklad liatinové platne, ktoré poslúžia ako grilovacie rošty. Je možné umiestniť ich aj do rúry, alebo na plynový sporák.



Platňa liatinová

V ponuke Kinekusu nájdete napríklad **liatinovú platňu PerfectHome** s rozmermi 51x24 centimetrov, hrúbku 1,5 centimetra. Platňa je z jednej strany hladká a z druhej rebrovaná. Pre ľahšiu manipuláciu je vybavená dvoma rúčkami.

Podobná, hoci tvarovo odlišná je aj **liatinová platňa s priemerom 33 centimetrov**.

S týmito pomôckami sa môžete pustiť do grilovania aj tam, kde žiadny gril nie je.

GRILOVANIE NA KAMENI

Grilovací kameň je ďalšou z noviniek, ktoré sa objavili v sortimente grilovacích pomôcok. Je ťažký (je to skutočná žula), preto so zvýšenou hmotnosťou treba počítať a neklásť ho napríklad na labilný ľahký gril. Treba si

zaoberať naozajstnú kvalitu. Dá sa využiť aj na ohniskách a v rúrach na pečenie.

Aké sú výhody grilovacieho kameňa? Popravde, je ich mnoho.

Masa kameňa sa zohrieva dlhšie ako rovnaká masa kovu, napríklad liatiny. Majú totiž rôzne koeficienty tepelnej vodivosti (liatina 42-63 W/m.K, žula 3,1 W/m.K). Znamená to, že rovnaká masa žuly sa bude pri rovnako rozohriatím grile zohrievať cca 20 x dlhšie. Znie to drama-

ticky, ale stačí, ak si uvedomíme, že liatinová panvica sa zohreje za minútu a rovnako ťažkej žulovej platni by to trvalo 20 minút. Navyše tu našim hladným žalúdkom prichádza na pomoc fyzika pre základné školy - hustota liatiny je totiž 7,25 kg/dm³, zatiaľ čo hustota žuly len približne 2,6-2,9 kg/dm³. Rovnako veľká platňa teda bude viac ako o polovicu ľahšia a zohreje sa za menej ako 10 minút.

Mernú tepelnú kapacitu má žula od Stvoriteľa nastavenú tiež veľmi priaznivo (920 J/kg.K) oproti liatine (545 J/kg.K), takže bude chladnúť takmer dvakrát tak dlho ako liatina. To sa môže hodiť pri servírovaní. Mäso na grilovacom kameni zostane dlhšie príjemne teplé.

Všetky tieto vlastnosti prispievajú k tomu, že žulový kameň sa zohrieva rovnomernejšie a udržuje si svoju teplotu stabilnejšie ako liatinová platňa. To je výhodné najmä pri grilovaní mäsa, ideálne steakov, kde je rovnomerná stála teplota dôležitá.

Rozdiel vo vlastnostiach liatiny a kameňa ohľadom

udržiavania a vedenia tepla pozná každý, kto sa niekedy dotkol slnkom rozpáleného kusa železa. Takmer sa na ňom nedá udržať ruka - a niekedy je to naozaj nemožné. Liatinová platňa sa tiež dá rýchlo zohriať na veľmi vysokú teplotu. Stačí však, aby Slnko zapadlo a kov rapídne chladne. Ak položíme ruku na väčší kameň, udržíme ju tam aj v slnečnom úpeku. Keď sa toho istého kameňa dotkneme po západe Slnka, je ešte stále horúci.

Kameň zároveň tvorí tepelný štít pred priamym teplom z grilu, čo je ďalšia výhoda pre menej skúsených grilmajstrov, ktorým mäso pri prvých pokusoch s grilom občas prihorí. Správna teplota na dosiahnutie šťavnatého mäsa je totiž len 107 stupňov Celzia.

Naši predkovia boli múdri, keď sa tisícročia živili lovom a žili v dobe kamennej. Vedeli, že čo je prírodné, je pri správnom používaní zdravé a ešte k tomu lahodné. Možno to bolo len grilovanie na kameni, čo spôsobilo, že kamenná doba trvala tak dlho. :-)



Novinky V SORTIMENTE

Zima nás po dlhom boji už definitívne a konečne opustila, pričom z kalendára takmer vytlačila jar a prichádza leto. Čas práce v záhrade a na poliach, ale aj čas dovolení a oddychu. Pre nákupcov spoločnosti Kinekus sa však čas nezastaví a leto sa čoskoro opýta, čo robili v zime. Tu je pripravených niekoľko odpovedí vo forme noviniek v sortimente, ktoré zabezpečili pre našich zákazníkov na spríjemnenie leta.



PLYNOVÝ GRIL G4

Základom letnej pohody s priateľmi je príjemné posedenie a to pre mnohých znamená grilovačku. Preto naša ponuka noviniek na leto nesmie byť bez grilu. Novinkou tejto sezóny je plynový gril G4. Je vybavený štyrmi horákmi (tri hlavné, jeden bočný). Samozrejmosťou je elektrické zapalovanie. Tak isto teplomer v kryte grilu. Pre lepšie prenášanie je tento pomerne rozmerný (107x50x101 cm) gril s liatinovým roštom vybavený dvoma kolieskami.

LEHÁTKO LETTINO FISSO

Chcete mať na terase, či záhrade zónu, kde si naozaj oddýchnete? V takom prípade potrebujete lehátko. Napríklad našu novinku LETTINO FISSO. Jedná sa o jemne tvarované plastové lehátko, toto konkrétne v odtieni antracitovej čiernej.

Už prvý pohľad dá jasne najavo, že sa nejedná len o ďalšie generické lehátko. Tvary tohto lehátka sú unikátne. Plynulý prechod línií nôh do laktových opierok poteší oko každého milovníka dobrého dizajnu. A nastaviteľná opierka poteší chrbát každého, kto sa na lehátko uloží. Rozmery lehátka sú 71x192x100 cm. A ako vedia všetci, ktorí lehátka používajú – jedno lehátko je málo. Najlepšie je zobrať hneď (aspoň) dve. A buďte bez obáv – dajú sa stohovať.



TRAMPOLÍNA S OCHRANNOU SIEŤOU

Ak chcete stráviť čas o čosi aktívnejšie ako používaním lehátka, môžete vyskúšať ďalšiu z noviniek v sortimente Kinekusu. Jedná sa o trampolínu s priemerom 305 centimetrov s ochrannou sieťou. Sieť vysoká až 180 centimetrov je odsadená od napínacích tyčí, aby sa minimalizovala možnosť úderu. O samotné skákanie sa stará odrazová plocha z polypropylénu a 54 oceľových pružín. Odrazová plocha stojí na troch dvojítych nohách, ktoré sú rovnako ako celá konštrukcia vyrobené z pozinkovanej ocele, aby bola zaistená trvanlivosť a odolnosť voči poveternostným podmienkam.



SIEŤ NA SUŠENIE

Určíte ste to už zažili: prinesiete z lesa tolko húb, že aj keď uvaríte hubovú polievku, praženicu s hubami a huby dáte aj do omáčky k mäsu, stále nebudete mať dosť miesta na všetkých radiátoroch a v rúre, aby ste zvyšné usušili.

Týmto starostiam teraz môže byť koniec. Do ponuky sme totiž zaradili sieť na sušenie húb a bylín. Je kruhová, s priemerom 60 centimetrov.

„To ma z biedy nevytrhne,“ povieť si, keď hľadíte na plný košík dubákov. Sieť má však 8 poschodí, takže celková plocha, ktorú môžete využiť na sušenie je viac ako 2 metre štvorcové. A to sa už počíta.

Sieť je možné využívať v interiéri, ale aj na krytej terase. Stačí ju vybrať z obalu, naplniť hubami či bylinkami a vyvesiť. Manipulácia je veľmi jednoduchá a vďaka obalu je možné sieť jednoducho zbaliť a skladovať.

KRUHOVÝ BAZÉN BESTWAY

Pri kruhových tvaroch ešte zostaneme. Novinkou v ponuke je totiž aj nadzemný bazén Bestway s priemerom 366 centimetrov a výškou 100 centimetrov.



Na rozdiel od bežných nebovo modrých bazénov má menej signálnu farbu. Jeho vonkajšia strana je pokrytá dekorom v tvare a farbe ratanu. Steny sú vyrobené z materiálu Tritech. Ten tvorí odolné jadro z polyesterovej siete, zalisovanej medzi dve vrstvy PVC. Steny vystužuje oceľový rám, odolný voči korózii. Samozrejme, bazén sa dodáva spolu s rebríkom a filtračným zariadením.

K bazénu dodáva Kinekus aj množstvo ďalšieho príslušenstva, ktoré spríjemní jeho používanie, ale aj zjednoduší obsluhu a údržbu. V ponuke sú preto novinky ako nafukovací držiak na poháre, plávajúce kolesá, lopty či lehátka. A keďže bazény vyžadujú aj istú mieru starostlivosti, doplnili sme do sortimentu aj pumpy, sietečky a kefy na čistenie bazénov.



SLAMKY ZO VŠETKÝCH MATERIÁLOV

Aby bola letná pohoda presne taká, ako má byť, doplnili sme do zásob Kinekusu ekologické slamky z rôznych materiálov.



Tak napríklad sklenené slamky z borosilikátového skla. Sada obsahuje štyri slamky a kefku na ich čistenie.

Kto sa bojí sklenenej slamky

(sú aj takí), môže siahnuť po papierových slammkách, ktoré sa dodávajú v šiestich rôznych farbách.

V balení nájde 16 jednorazových pásikavých slamiiek.

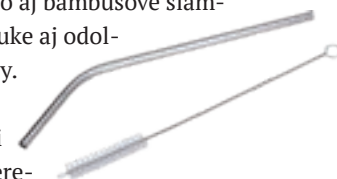


Ak sa niekomu zdajú papierové slamky príliš slabé, možno mu budú lepšie vyhovovať slamky z bambusu. V balení ich nájde hneď 20 kusov.

A ak by boli málo aj bambusové slamky, máme v ponuke aj odolné nerezové kusy.

Podobne ako pri sklenených, aj s nerezovými slammkami (štyri kusy v balení) sa dodáva kefka na ich čistenie.

Tak na zdravie a krásne leto!





**„CI PANA,
ONI
OTVORENE!“**

Presne takto vyjadril svoje prekvapenie nad otvorenou predajňou Kinekusu staronový zákazník, ktorý si bol istý, že predajňa je zatvorená. Ale na naliehanie manželky sa šiel pozrieť do obchodného centra MAX na Vihorlatskej (sídliisko Sekčov), či náhodou... A naozaj, predajňa je znova otvorená!

Nie, táto situácia nemá takmer nič s pandemiou. Kinekus v Prešove je totiž zatiaľ najzaujímavejší prípad podniku, ktorý sme pri putovaní za spolupracovníkmi spoločnosti Kinekus videli. Zrejme ani na celom Slovensku by sme nenašli niečo podobné. Najprv to bola franšízová predajňa Kinekusu. Znamená to, že ju prevádzkoval iný majiteľ pod značkou spoločnosti Kinekus. Predajňa takto fungovala v Prešove od októbra 2017, ale z dôvodu kriticknej situácie takmer zanikla. Tovar bolo málo. A zákazníkov, ktorí nedostali to, čo hľadali, bolo tiež čoraz menej. Začarovaný

kruh. Do toho všetkého ešte corona. Koľko takých príbehov sme už počuli a ešte budeme počuť?

Nie je však majiteľ ako majiteľ. To platí v maloobchode dvojnásobne. Aj na záhradke je na prvý pohľad vidieť, či sa o ňu majiteľ stará, či má potrebné vedomosti a to, čomu sa hovorí vzťah.

Ku cti predchádzajúceho prevádzkovateľa slúži, že aj keď podnikanie nešlo, nenechal zamestnancov na dlažbe. Ponúkol im prácu v Košiciach. Zaujímavé je, že zamestnanci na túto ponuku nereflektovali (ani tí, ktorí dochádzali za prácou z Košíc do Prešova). Tak umožnili vznik toho, čo sme spomenuli hneď v úvode: otvorila sa tá istá predajňa na tom istom mieste, s tým istým personálom, ale už s novým majiteľom, ktorým je teraz priamo spoločnosť Kinekus.

REŠTART

Kinekus totiž nechcel stratiť nádejnú predajňu so zabehnutým personálom a veľkým



NAŠLIAPNUTÉ MÁME DOBRE

Vedúcou predajne KINEKUS v Prešove je **Slávka Hriceňáková**. Bola našou sprievodkyňou po predajni a prebrali sme s ňou aj históriu, prítomnosť a plány predajne do budúcnosti.

Odkedy pracujete v prešovskej predajni Kinekusu?

Som tu zamestnaná od začiatku, čiže od októbra 2017. Najprv som pracovala ako vedúca zmeny. Od nového otvorenia pracujem ako vedúca.

Ako ste vnímali problémy predajne pred jej dočasným zatvorením?

Keď predajňa stratí prehľad nad svojím sortimentom, vytvorí sa veľký problém. Nech sa predavači snažia akokoľvek, zákazník pre úsmev nechodí. Chodí nakupovať.

Ako vyzeral reštart predajne z pohľadu zamestnancov?

Musíte si predstaviť prázdne priestory. Najprv sa vymenili svetidlá a komplet elektroinštalácia. Potom sme vymaľovali a následne nám nainštalovali nové regály a tri týždne sme to prázdne miesto menili na plne funkčnú predajňu. Ukladali sme do regálov tovar a tešili sme sa na zákazníkov. To bol náš cieľ - dopracovať sa od prázdnych regálov k otvoreniu. Boli sme doslova nadšení. Keď sme počas týždňa pred otvorením pridávali k tovaru cenovky a robi-



potenciálom. Preto bolo rozhodnuté, že predajňu prevezme.

Zamestnanci ale nemali na ružiach ustlané a žiadny z nich nemal isté, že bude môcť vo svojej práci pokračovať. Keďže prechádzali k novému majiteľovi, museli prejsť štandardným výberovým konaním. Všetci však boli prijatí. K pôvodnej zostave pribudli aj noví zamestnanci, a tak ich dnes v predajni pracuje jedenásť.

Zásobovanie tovarom sa tiež zlepšilo. Dnes prichádza tovar každodenne (niekedy aj niekoľko navážok od dodávateľov denne). A tak zákazníci môžu stále vyberať z plných regálov. Zaviedlo sa používanie nákupných kariet Cashback, ktoré sa zvlášť hodia na sortiment Kinekusu. Domáce potreby sa nakupujú celý rok a v prípade väčších nákupov môžu byť zľavy už veľmi zaujímavé. Táto karta pritom nestojí zákazníka ani obchodníka žiadne náklady.

Opätovné otvorenie predajne KINEKUS v Prešove sa uskutočnilo 7. apríla 2021.

ZLEPŠOVANIE KROK ZA KROKOM

Zamestnanci sa snažia za dôveru, ktorú dostali, poďakovať tým najlepším spôsobom. Vylepšujú svoju predajňu a snažia sa, aby zákazník odchádzal spokojný. Samozrejmosťou sú meniace sa aranžmány tovaru, do predajne pribudol informačný pult. Úplne nové je vlastne celé vybavenie predajne, vrátane osvetlenia.

V najbližšej budúcnosti sa priestor na prezentáciu tovarov v Prešove ešte o čosi zväčší, pretože do prenájmu pribudne aj priestor pred predajňou. Tak vznikne zaujímavý priestor na prezentáciu najmä väčších tovarov, napríklad záhradného nábytku.

Vzťah obchodníka a zákazníka je rovnako krehký ako iné vzťahy. Opätovné získanie dôvery je stokrát ťažšie. V Prešove sú síce len na začiatku tohto procesu získavania dôvery, ale ako hovorí vedúca predajne, našliapnuté majú dobre. Nech sa darí, Prešovčania!

li finálne úpravy, bolo to plné očakávania. A z otvorenia boli nadšení aj zákazníci. Jeden z nich našiel otvorenú predajňu, ktorá bola predtým v zime zatvorená a komentoval to typicky východniarsky: "Ci pana, oni otvorene!" Predtým totiž presviedčal manželku, že Kinekus v Prešove nadobro skončil. A ako to už býva, manželka mala silnejšie argumenty.

Aké ďalšie zmeny ste urobili v predajni?

Zmien je hneď niekoľko. Okrem úplne nového mobiliáru sa komplet vymenilo osvetlenie, takže v predajni je konečne na všetko riadne vidieť. Zdá sa to byť detail, ale keď sa človek pozrie do vedľajších predajní, rozdiel je jasný.

Vytvorili sme si aj infopult, kde poskytujeme služby zákazníkom. Ak napríklad vedia čo chcú, ale nevedia to pomenovať, máme tu internet, aby sme to spoločne našli.

Tiež priebežne meníme prezentáciu tovarov. Napríklad nástenné hodiny sa lepšie prezentujú na stene ako v regále, takže sú tam.



Aká je situácia predajne teraz?

Rok 2020 bol poznačený pandemiou, takže sa ťažko porovnáva. Ale napríklad za apríl 2021 (aj napriek tomu, že sme otvorili až siedmeho) sme prekonali apríl 2019 o 20 percent. Veľkou pomocou je, že cítime podporu. Či už s otváracou akciou siedmeho apríla, ale aj v každodennej prevádzke. Viem, že keď niečo potrebujem, je hneď niekoľko ľudí, na ktorých sa môžem obrátiť. Či už na nadriadených, alebo na spolupracovníkov či veľkosklad.

Pomáha e-shop?

Áno, e-shop v podobe, ako momentálne funguje, je veľkou pomocou a objednávky cez e-shop stále stúpajú. Najmä možnosť vyzdvihnutia priamo na predajni je vynikajúca. Jednak ušetrí zákazníkovi náklady za dopravu, ale umožní mu aj nadýchať sa atmosféry obchodu. Často pritom objaví niečo ďalšie, čo potrebuje, prípadne čo zabudol objednať.

Sme umiestnení na sídlisku, takže cez víkendy sa tu často objavia domáci majstri,

ktorí zháňajú „desať šrubki“, ktoré im práve chýbajú. Sme radi, že im môžeme vyhovieť, pretože v porovnaní s konkurenciou máme širší sortiment pre domácich majstrov, aj lepšie ceny.

A ako vidíte budúcnosť predajne KINEKUS v Prešove?

Darí sa nám vytvárať vzťah so zákazníkom a získavať späť stratenú dôveru. Ľudia si už tovar objednávajú aj telefonicky a dokonca sa nám stalo, že zákazník priniesol čokoládu. Ak totiž zákazník zavolá a želá si nejaký tovar odložiť, odložíme mu ho a čaká ho tu, kým nepríde napríklad cestou z práce. Nech je to trebárs len motyka. Tak vznikajú väzby so zákazníkmi. S viacerými zákazníkmi sa už poznáme tak dobre, že sa zdravíme aj mimo predajne.

Práca musí zamestnancov baviť. To, že nám pán Súkeník dôveruje, je tá najvyššia motivácia, ktorú sa snažíme nesklamať. Vymýšľame nové veci, aby bolo všetko krajšie a lepšie.

BATÉRIE SYSTÉMU

PROKiN

+ AKU 18V system

Akumulátory 18-voltového systému Prokin sú lítiové, presnejšie lítium-iónové (Li-Ion). Tento typ akumulátorov sa využíva ako zdroj energie v množstve prenosných elektrických zariadení od notebookov po búracie kladivá. Oproti starším typom (NiMH, Ni-Cd) majú až o 50% vyššiu kapacitu. Znamená to, že ak by sme na zariadeniach systému Prokin používali staršie typy akumulátorov, museli by byť dvojnásobne ťažšie, ako reálne sú.



Velkou výhodou lítium-iónových batérií je takmer zanedbateľné samovybíjanie. To dosahuje len 5 % (u starších typov do 35 %). Zároveň pri nich už nefunguje stará múdrosť, ktorá kázala pri prvom použití akumulátor naplno nabiť a potom úplne vybiť. Vzhľadom na konštrukciu batérie ju úplne vybiť ani nejde.

Ak ste skúsili pracovať s náradím napájaným lítium-iónovou batériou, viete, že v istom momente sa zariadenie zrazu vypne. Po pár sekundách sa možno ešte zmôže na nejaký výkon, ale určite sa nepodarí napríklad točiť uťahovák do posledného miliampéra. Táto vlastnosť (náhle vypnutie) je spôsobená konštrukciou akumulátora, ktorá obsahuje ochranný čip. Ten chráni batériu pred úplným vybitím. Ak by k takémuto vybitiu došlo, batéria by tzv. zomrela, teda bola ďalej nepoužiteľná a nenabiteľná.

Ďalšou výhodou lítium-iónových akumulátorov je možnosť nabíjať ich kedykoľvek. To-
tiž, pri akomkoľvek predchádzajúcom stave

nabitia. Staršie typy akumulátorov mali tzv. pamäťový efekt a ak sa pred nabíjaním úplne nevybili, ich celková kapacita sa nabitím znížila. Lítium-iónové akumulátory systému Prokin môžete nabíjať kedykoľvek a tak ich máte stále pripravené na použitie.

Túto výhodu kompenzuje menší systémový nedostatok Li-Ion batérií. Je ním dlhšia doba nabíjania oproti starším modelom. Ale ako sme spomenuli vyššie, batérie je možné nabíjať z akéhokoľvek stavu vybitia. V praxi to znamená, že batériu môžeme pripojiť na nabíjačku napríklad počas obedovej prestávky-bez ohľadu na to, ako je nabitá/vybitá.

A aká je životnosť lítium-iónových batérií? Svoju kapacitu si udržia približne 300 až 500 nabití, potom ich kapacita začne mierne klesať. Dôležitejší je faktor času. Podobne ako pri mobiloch či notebookoch, aj batérie v akumuláčnom náradí po dvoch-troch rokoch

zostarnú bez obľadu na počet absolvovaných nabíjajúcich cyklov.

Ak si na niečo musíme naozaj dať pri Li-Ion batériách pozor, je to teplo. Prehriatie batérie spôsobí trvalú stratu kapacity, prípadne úplné zničenie batérie. A pritom netreba až tak veľa. Stačí napríklad náradie s plne nabitou batériou zabudnúť v letnej horúčave na rozostavanej streche alebo v odstavenom aute. Batérie preto chráňte pred teplotami nad 40 stupňov a radšej ich držte v tieni.



Zaváranie ovocia

ZDRAVO

Leto nám poskytuje také množstvo ovocia, že ho ani pri najväčšej snahe zvyčajne nestíhame zjesť. A tak to má byť. Ovocie totiž nie je určené len na okamžitú spotrebu. Správne zakonzervované má vydržať dovtedy, kým si nevychutnáme čerstvé plody ďalšej úrody.

Bežné zaváranie máme spojené okrem pohárov, viečok a hromád ovocia aj s kilogramami cukru. Výživoví poradcovia nenadarmo bijú na poplach a lekári sledujú hladiny cukru v krvi. Zhodne tvrdia, že nadmerná spotreba cukru škodí. Dá sa však zavárať aj bez cukru?

Tí, čo to vyskúšali tvrdia, že sa to dá a výsledok vôbec nie je na zahodenie – naopak – je výnimočne chutný. Poďme sa pozrieť, ako na to.

HYGIENA NA PRVOM MIESTE

Toto heslo platí aj pri zaváraní. Najmä, ak sa rozhodneme, že nebudeme používať cukor. Ten je totiž prirodzeným antibakteriálnym činidlom. Ak ho teda nevyužijeme (a ani žiadny iný konzervant), musíme zapracovať na čistote ešte viac.

V záujme čo najlepšieho výsledku si pokiaľ možno vyberáme skrutkovacie poháre a viečka, ale nie je to podmienka.

Prvým krokom pri zaváraní bez cukru teda bude dôkladné vyumývanie pohárov aj viečok v horúcej vode – a to tak starších ako nových. Ak máte na umývačke program na 70°C, máte výhodu a zároveň o jednu prácu menej. Po umytí a osušení pohárov sa odporúča dodatočná dezinfekcia vnútra viečok a okrajov pohárov pretretím alkoholom. Samozrejme, vyhýbame sa aj dotykom dezinfikovaných miest pri ďalšej manipulácii.

ZAVÁRAME

Drobné ovocie umyjeme, slivky rozrežeme a vyberieme kôstku. Odkôstkujeme aj čerešne a višne.

Platí rovnaké pravidlo ako pri bežnom zaváraní ovocia – totiž, že ovocie by nemalo byť prezreté, pretože sa pri sterilizácii rozpadne. Nemalo by byť ani nezrelé, pretože v takom prípade bude mať nedostatok prirodzeného cukru a zaváranina bude zbytočne kyslá.

Do pohára naložíme tolko ovocia, koľko sa len zmestí, potom pohárom ešte zatrasieme a ak treba, doplníme ďalšie ovocie. Ak ovocie trochu prečnieva cez okraj, nevádi to. Zatláčime ho viečkom pri uzatváraní pohára. Do pohára totiž nepridávame už žiadnu vodu ani príchuť. Maximálne pridáme drobnú štipku soli, ktorá uvoľňuje z ovocia šťavu (podobne ako začne po posolení púšťať šťavu nakrájaná kapusta), pôsobí ako zvýrazňovač chuti a mierny konzervant.





Tip

Najmä jahodové zaváraniny sú povestné svojou náklonnosťou k tvorbe plesní a kysnutiu, preto hygiene pri spracovávaní jahôd venujeme zvláštnu pozornosť.

Jahody môžeme doslaďiť medom (150 gramov na 1 kg jahôd). Použitý med môže byť aj starší, už skryštalizovaný. Zmes jahôd a medu necháme v takom prípade odstáť do druhého dňa. Jahody za ten čas pustia šťavu, čím sa vytvorí polotovár na konzervu. Touto zmesou naplníme poháre, uzatvoríme a pri 80 – 90°C sterilizujeme v zaváracom hrnci 5 minút. Potom poháre vyberieme, otočíme hore dnom a necháme chladnúť. Ak šťava vyteká z obráteného pohára, budeme ho musieť otvoriť, vyčistiť viečko a sterilizovať ešte raz.

Sterilizácia by mala trvať približne 10 minút. Či sme zavárali dostatočne dlho, zistíme podľa toho, že ovocie v pohári pustí šťavu. Ak šťava v pohári nie je, pokračujeme ešte chvíľu v sterilizovaní. Šťavy by malo byť toľko, že zaleje všetko ovocie. Pri menšom objeme šťavy by sa zaváranina mohla pokaziť.

ZAVÁRANIE SO ŠŤAVOU

Ak sa vám zaváranie úplne bez šťavy zdá až príliš odvážne, môžete skúsiť zaváranie pomocou prírodných ovocných štiav. Tie sa pomocou varenia dajú skoncentrovať, aby mali vyšší obsah cukru, ktorý je však prírodný a teda určite 1000% bio. Ak je šťava až príliš koncentrovaná, môžeme ju kedykoľvek doplniť naspäť vodou až do pomeru 1:1.

Výhodou zavárania v prírodnej šťave je aj to, že ju môžeme pripraviť z ovocia, ktoré je aktuálne dostupné – či už na našej vlastnej záhrade, alebo je dostupné cenovo, pretože je ho aktuálne veľa dozretého a predáva sa za výhodné ceny. Ďalšou výhodou zavárania v šťave je, že môžeme skombinovať šťavy z viacerých ovocí, prípadne skombinovať šťavu z jedného ovocia so zaváraným iným ovocím. Experimentovaniu s chuťami sa medze nekladú.

AKO SI PRIPRAVIŤ ŠŤAVU

Šťavu z ovocia dostaneme pomocou odšťavovača alebo lisu. Vylisovaná šťava funguje priamo ako nálev. Najvhodnejšie sú v tomto smere rôzne odrody viniča. Tie nám umožnia z 10 kg ovocia vyťažiť až viac ako 7 litrov šťavy. Na šťavu sú výdatné aj jablká a hrušky. Na opačnom konci tabuľky výťažnosti sa nachádza drobné ovocie – čučoriedky, brusnice. Ale aj slivky sú skromné na šťavu. Je lepšie využiť ich na kusové zaváranie či lekvár.

PREDVÁRANIE

Alebo aj blanšírovanie je rýchle povarenie ovocia. Využijeme naň šťavu, ktorú sme si pripravili na zaváranie. Zohrejeme ju k bodu varu. Ovocie uložené napríklad v ko-

vovom site vložíme do tejto vriacej šťavy a povaríme 4-5 minút.

Horúce ovocie vložíme do pohárov a zalejeme vriacou šťavou. Potom poháre uzavrieme a sterilizujeme.

STERILIZOVANIE

Ak nechceme zavárať klasicky, môžeme práve naplnené ovocné poháre zavarit ich vlastným teplom. Či už dnom nadol alebo nahor, zabalíme horúce poháre čo najskôr dôkladne do perín. Pri balení musia mať poháre vysokú teplotu. Na sterilizovanie totiž využívame práve ich naakumulované teplo, ktoré sa neuvolňuje, ale konzervuje obsah pohárov. Pod perinami by poháre mali byť uložené minimálne od večera do rána.

Ak si chceme byť istí a nedôverujeme svojim perinám, môžeme ovocie zavarit bežným spôsobom v zaváracom hrnci. Sterilizácia je v tomto prípade kratšia a máme nad celým procesom väčšiu kontrolu, takže zavárané ovocie nie je príliš prevarané a má krajšiu farbu a štruktúru. Aby bolo ovocie sterilizované a zavarené, mala by teplota vo vnútri každého pohára dosiahnuť 70 °C. Orientačne to znamená varenie počas 20 minút pri teplote 70 °C, 15 minút pri teplote 80 °C a 10 minút pri 85 °C. Samozrejme, hodnoty sú len orientačné. Ak chceme mať istotu, môžeme si vyrobiť experimentálny pohár s prederaveným viečkom, cez ktoré prestrčíme zavárací teplomer. Pohár sa síce nebude dať dlhodobo skladovať, ale presne si zistíme, ako dlho trvá zohriatie v našich konkrétnych podmienkach. A po vychladnutí môžeme z experimentálneho pohára hneď aj overiť kvalitu zaváraniny :-).

..... Zíde sa vám



Hrnec zavarovací



Teplomer na zaváranie



Sitko



Viečko na zavárací pohár



Zavárací pohár

Leto

je stvorené na aktívny oddych

Slovenský výraz prázdniny je prekladom slova „vacation“, vacaciones. Starší si isto spomenú na slovo „vakácie“, čo je ten istý výraz, len tak nejak divne poslovenčený. Tak či onak, v našom jazyku prázdniny znamenajú obdobie akéhosi prázdna. Času, ktorý nie je naplnený. Zvyčajne nie je naplnený povinnosťami. Môže to byť nemilé, najmä preto, že počas prázdnin nemusia fungovať niektoré inštitúcie – typicky školy. Čo je milé pre deti, ale menej milé pre rodičov školopovinných detí. U starých rodičov je to rôzne.

Prázdniny však môže mať aj parlament, divadlá či súdy. Voľno od povinností je aj základom daňových prázdnin. To je asi ten najpozitívnejší z významov tohto slova.

K každý z nás má dané schopnosti. Niektorí pekne spievajú, iní dokážu opraviť autá, tretí vymuruje rovný múr aj poslepiacky a štvrtý dokáže vytvoriť elegantný počítačový program bez „bugov“.

ŽIVOT AKO STAVBA

Nie sme rovnakí, a to je na živote krásne. Čo to má spoločné s prázdninami? Čas prázdnin mnohí využívajú na oddych. Najmä ak budujú svoj život ako stavbu. Každý deň prikladajú jednu tehličku do stavby života. A tí šikovnejší aj celý rad.

Pokiaľ máme to šťastie a budujeme svoj život ako stavbu, môžeme čas voľna využiť na uvoľnenie sa od každodenného stresu. Mnohí veriaci využívajú prázdniny na duchovné cvičenia a púte. Je to pre nich čas ticha a zamyslenia sa nad svojím životom. Aj ne-



bazéne. Človek sa chce hýbať, chce spoznávať. Chce „prázdný čas“ využiť na svoje zdokonalenie.

Páter Špidlík spomína príklad človeka, ktorý sa vybral do zapadnutého kláštora kde-si v talianskych horách. V prvý deň bol tento človek, zvyknutý na ruch mesta nadšený a každému, kto bol v dosahu uveličene a typicky taliansky hlasno rozprával, ako sa teší z ticha. Na druhý deň už bol ticho. A na tretí deň zutekal, lebo nemohol ticho zvládnuť. Nedesilo ho ticho samotné. Desilo ho to, čo v tom tichu počul vo svojom vnútri.

**SKUTOČNÝ ČLOVEK MODERNEJ
DOBY UŽ NA DOVOLENKE
NEVYSTAČÍ SO ŠVÉDSKYMÍ
STOLMI A LEHÁTKOM PRI BAZÉNE.
ČLOVEK SA CHCE HÝBAŤ, CHCE
SPOZNÁVAŤ. CHCE „PRÁZDNY
ČAS“ VYUŽIŤ NA SVOJE
ZDOKONALENIE.**

BUDUJME SPRÁVNE HODNOTY

Veľkým problémom sa niekedy stanú spoločné rodinné dovolenky. Ľudia na nich reagujú podobne ako Talian z príbehu pátra Špidlíka. Nie je to však problém samotnej dovolenky. Ľudia, ktorí v modernej spoločnosti majú každý svoje miesto, svoju prácu a svoje záľuby, totiž zrazu zistia, že spoločne strávený čas je pre nich hrôzou. Čas, ktorý predtým mohli stráviť so svojimi blízkymi, využili na všeličo iné (napríklad na zháňanie hmotných statkov pre blížnych). A pritom tí blížni možno ani netužili po tých hmotných statkoch, ale len po spoločne strávenom čase. A keď príde čas na spoločnú dovolenku, nastane trápna chvíľa, pretože kedysi blízki ľudia si už dávno nemajú čo povedať. Aj preto je dôležité využívať „prázdný čas“ na to, na čo je určený. Môže to byť aj aktívne vyhľadávanie spoločných chvíľ s tými, ktorých máme radi. A nemusíme to odkladať na prázdniny.

Potom tu máme ešte špecifický typ ľudí. Tí nestavajú dom svojho života. Tí stavajú babilonskú vežu. Chcú zo svojho života vybu-

dovať pomník, ktorý siaha až do neba. Trpia takzvaným manažérskym syndrómom. Totiž, myslia si, že sú nenahraditeľní. Že bez nich ich firma nemôže fungovať. Stále sú ako na ihlách, stále kontrolujú telefón, či neprišla SMS, ktorá ich vráti do ich rybníka. Teda na miesto, kde sú nenahraditeľnými, kde sa cítia ako ryba vo vode. Takí ľudia nedokážu oddychovať. Tým rozumnejším toto správanie vydrží do prvého vyhorenia, „vytrvalejší“ čakajú do prvého infarktu. Vtedy sa ich veža zosype a oni pochopia, že existuje aj čas, ktorý treba naplniť nie prácou, ale oddychom. Zvyčajne máme tendenciu spájať tieto prejavy len s manažermi. Možno vďaka názvu, ktorý tento syndróm má. Dotýka sa však všetkých. Aj murár, ktorý obeť svoje prázdniny stavaniu a nezastaví sa, trpí týmto syndrómom nenahraditeľnosti.

TESTUJEME LIMITY

Mnohí počas prázdnin testujú svoje limity. Niektorí to robia vedome, keď sa vyberú na niekoľko dní či týždňov trvajúcu púť. A nie je príliš veľký rozdiel medzi tým, či sa rozhodnú po Ceste hrdinov SNP prejsť z Dukly na Devín, alebo skúsia Svätajakubskú cestu.

Sú celé dni sami so sebou. Z vonkajšieho pohľadu sa celé dni len presúvajú z miesta na miesto. Pri pohľade do vnútra však vidíme, že testujú svoje limity. Skúšajú, či zvládnu aj na druhý deň vstať a nájsť v sebe motiváciu postaviť sa na čoraz viac unavené nohy. A pri pohľade do duše vidíme ľudí, ktorí trávajú v tichu kráčania celé dni ponorení do svojho vnútra a počúvajú Boží hlas, čiže hlas svojho svedomia.

Životopisy starých púštnych otcov hovoria, že títo ctihodní svätci bojovali s diablami. Vykladači životopisov to nevysvetľujú doslovne. Čiže púštni otcovia podľa nich nebojovali s padlými anjeli. Bojovali so svojimi nápadmi, svojimi pokušeniami a nutkaniu na prílišnú aktivitu.

Aktívny oddych počas prázdnin totiž neznamená, že čas voľna využijeme na svoje súkromné projekty. Na to ani nie je tento čas určený.

„Prázdný čas“ je totiž dobre využitý, keď je využitý na zdokonalenie. Na zdokonalenie nás samých, našich vzťahov, našich rodín. To sú hodnoty, ktoré pretrvávajú.

veriaci počas prázdnin vyhľadávajú oddych od každodennosti. Čas, keď ich nevyrušujú každodenné starosti a v ideálnom prípade sa môžu zamyslieť nad svojím životom.

„Čas prázdna“ je teda časom, ktorý paradoxne využívame na to, aby sme sa naplnili.

Nieкто ho využije na to, aby svoj nudný kancelársky život, kde sa stále opakuje tá istá rutina a všetko je dopredu dané, naplnil dobrodružstvom cestovania, kde nie je dopredu dané nič a miesto nocľahu hľadá „na blind“.

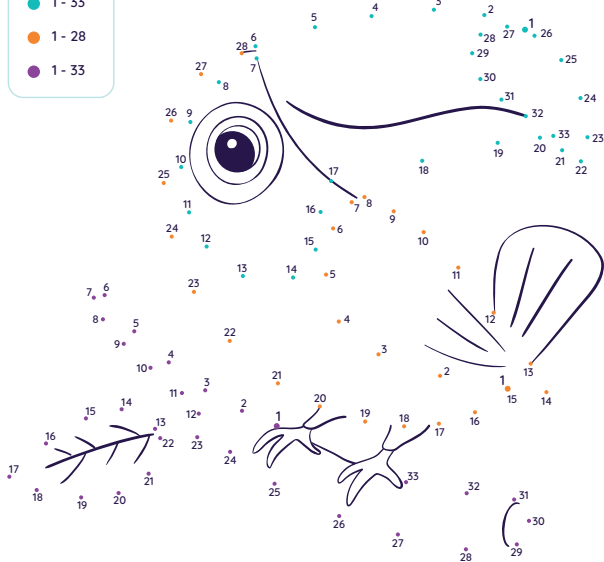
Ten, komu chýba pohyb, skúša vo voľnom čase športovať – a to využívajú mnohé ubytovacie zariadenia. Vedia, že skutočný človek modernej doby už na dovolenke nevystačí so švédskymi stolmi a lehátkom pri

1. Na strome sú ukryté tieto tvary. Nájdi ich všetky!

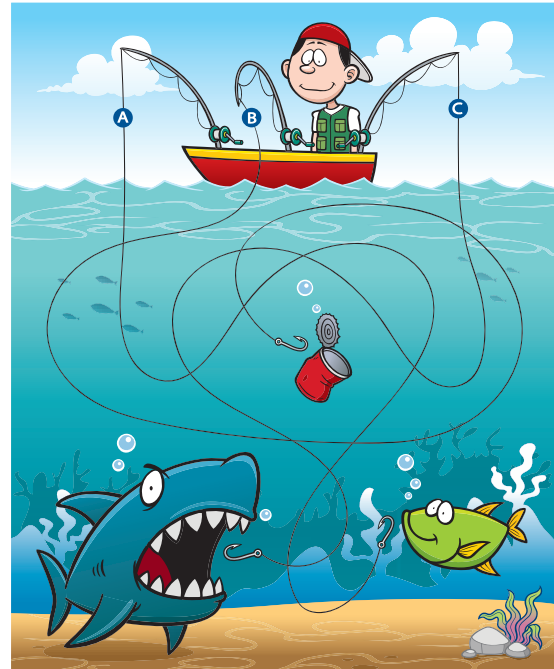


2. Pastelkami správnej farby pospájaj bodky na obrázku. Čo sa skrýva na obrázku?

- 1 - 33
- 1 - 28
- 1 - 33



3. Čo chytí rybár Ignác na udicu A, B a C?



RAJECKÁ DOLINA



Čičmany

Južne od Žiliny sa nachádza oblasť, ktorá je turistami akoby zabudnutá a pritom ak sa rozhodnete stráviť v nej dva týždne, nemusíte ani deň stráviť na jednom mieste. A ak si vyberiete správne miesto na ubytovanie, nebudete mať k žiadnej zaujímavosti ďalej ako 20 minút autom. Vitajte v Rajeckej doline.

Táto zaujímavá dolina ponúka všetky možné prírodné a historické zaujímavosti, ale vďaka mierne zastrčenej polohe ju ešte neobjavilo toľko turistov, ako blízku Vrátnu či Gaderskú dolinu.

Podobne ako tieto dve turistické atrakcie, je aj Rajecká dolina vyhľbená vo vápencoch a je ich vidieť všade na okolí – cestou po doline sú často viditeľné biele vápenčové bralá a ihly – najznámejšia sa týči v dedinke Poluvsie, doslova pár krokov od rodného domu Jozefa Gabčíka.

Nad dolinou sa klenie masív **Kľaku** (1352 m.n.m.) s charakteristickou „nosatou“ skalou. Ponúka panoramatický výhľad na všetky svetové strany a pri dobrej viditeľnosti je možné vidieť až Vysoké Tatry. Kto chce, môže vyskúšať aj hrebeňovku po Malej Fatre. Ale vápence je možné navštíviť aj v **Rajeckých Tepliciach** – náučný chodník začína pri kúpalisku Laura, vedie po zelenej značke a má len mierne prevýšenie.

Ďalší náučný chodník vedie rovnako z Rajeckých Teplíc k **Zbyňovskému budzogaňu – skalnému útvaru**, ktorý odoláva času

a gravitácií a je zaradený medzi Top 7 prírodných krás Slovenska. Bližší prístup je z dedinky Zbyňov.

Kto má rád hrady, môže navštíviť **Lietavský hrad**, ktorý už roky obnovujú nadšenenci a naozaj sa jedná o najlepšie udržiavanú hradnú ruinu Slovenska.

Od blízkeho Podhoria je zasa možné dostať sa „poza bučky“ na **Súľovské skaly**, ktoré v sebe skrývajú okrem nádherných scenérií aj voľne prístupnú jaskyňu Šarkania diera a posledné zvyšky Súľovského hradu. Ak sa chcete pozrieť na celú zbierku hradov, navštívte **Rajeckú Lesnú** – mariánske

pútnické miesto so známym Slovenským betlehemom.

Pre milovníkov ľudovej kultúry sú pútnickým miestom **Čičmany**. Hoci husté smrekové lesy okolo ustupujú kalamite, stále je možné pri troche šťastia vidieť v Rajčianke aj loviaceho bociana čierneho.

Keď už budete mať nachodené dosť, určite radi využijete možnosť oddychu na kúpalisku Veronika v Rajci, alebo na už spomenuťom kúpalisku Laura v Rajeckých Tepliciach. A ak vám ešte zvýši čas, pozrite sa aj do Múzea dopravy, ktoré je schované v budove železničnej stanice v rovňakej obci.



Kľak

RECEPTY

z čerstvého ovocia a zeleniny

Leto je okrem iného časom, keď si môžeme naplno užiť, čo nám ponúka záhrada. Okrem miesta pre oddych nám ponúka aj čerstvé plody z lokálnych zdrojov. Sen každého ekológa, hipstera, ale aj gurmána a záhradníka. Po tohtoročnej chladnej jari bude leto isto časom, ktorý si uijeme naplno. Azda k letnej pohode prispievajú aj nasledujúce recepty.

Do tohto čísla magazínu sme pre vás pripravili tri jednoduché recepty, ktoré chcú byť inšpiráciou na chutný letný obed.

ĽAHKÁ PÓROVÁ POLIEVKA

Suroviny

- 1 pór
- 1 cibuľa
- 4 väčšie zemiaky
- olej
- soľ
- korenie



Postup

Pór očistíme a nakrájame na kolieska. Cibuľu nakrájame na drobné kocky. Oboje na oleji opražíme do zlatista.

Zemiaky nakrájame na kocky, pridáme do póru s cibuľkou, dolejeme vodu a varíme všetko spolu asi 20 minút.

Po dovarení rozmixujeme všetko ponorným mixérom a dochutíme soľou a korením.

Ak chceme polievku trochu menej diétnu, môžeme do nej po pomixovaní doliať jednu smotanú na varenie.



LETNÝ ZEMIAKOVÝ ŠALÁT

Šalát so zemiakmi je považovaný za kalorickú bombu a nie je spájaný práve s letom. Že ani jedno nemusí byť pravda, dosvedčuje aj nasledujúci recept na ľahký a osviežujúco chutný zemiakový šalát.



Suroviny

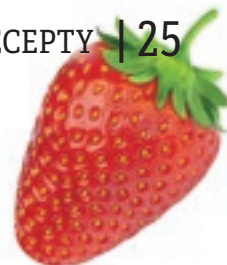
- 1 kilogram zemiakov
- 2 čerstvé uhorky (môžu byť veľké šalátovky alebo nakladačky)
- 2 strúčiky cesnaku
- 2x250 ml kyslej smotany
- 2x250 ml bieleho jogurtu
- 1 cottage cheese
- 1 lyžička citrónovej šťavy
- 2 lyžičky oleja
- Vegeta, rasca, čierne korenie a petržlenová vňať na dochutenie

Postup

Zemiaky uvaríme v šupke, ošúpeme a pokrájame na plátky. Uhorky postrúhame aj so šupkou na hrubšie rezance. Cesnak očistíme a roztlačíme. Zmiešame citrónovú šťavu, olej, cesnak a koreniny s jogurtom a smotanou. Pridáme cottage cheese a dobre rozmiešame.

Zmes nalejeme na zemiaky s uhorkami. V mise všetko dobre premiešame a necháme v chladničke dobre odležať aspoň hodinu.





JAHODOVÁ KOLÁČOVÁ TORTIČKA

Začiatok leta je spojený so sezónou jahôd, preto ponúkame jednoduchý a lahodný recept, v ktorom si vychutnáte toto ovocie, ktoré je vlastne zeleninou (či naopak?).

A tí, ktorí vlastnia celoročne rodiace odrody, môžu recept opakovať pravidelne



Suroviny

Korpus

- 200 gramov hladkej múky
- 100 gramov masla
- 120 ml smotany na šľahanie
- štipka soli

Krém

- 300 ml mlieka
- 80 gramov cukru
- 100 gramov masla
- 1 pudingový prášok (vanilkový)

Vrch

- 300 gramov jahôd
- 1 tortové želé
- 250 ml vody
- 40 gramov cukru

Postup

Príprava krému

Zmiešame mlieko, pudingový prášok a cukor. Zo zmesi uvaríme hustý krém. Keď krém zhustne, miešame ho až kým nevychladne. Elektickým mixérom rozmixujem krém a pridáme do neho maslo, nakrájané na kocky. Šľaháme ďalej, až kým sa nevytvorí úplne hladký krém.

Príprava želé (môže sa líšiť podľa výrobcu)

Prášok zmiešame so 40 gramami cukru, pridáme vodu a dôkladne premiešame. Za stá-

leho miešania želé privedieme do varu a varíme ešte asi minútu.

Potom želé odstavíme a necháme chladnúť, pričom ho občas premiešame.

Želé nesmie úplne vychladnúť, používame ho ešte kým je vlažné.

Príprava korpusu


Múku, maslo, smotanu a soľ zmiešame a vypracujeme na vláčne cesto. To zabalíme do fólie alebo alobalu a necháme v chladničke odležať aspoň 30 minút. Následne za chladnuté cesto rozvaľkáme a vyformujeme okrúhly plát. Ten položíme na formu priemeru asi 30 centimetrov.

Cesto prepichnete na viacerých miestach vidličkou alebo špajdľou a položíme naň alobal tak, aby tesne doliehal na povrch cesta.

Takto zakryté cesto predpečieme pri 200 °C počas 15 minút.

Potom alobal zložíme a dopečieme ďalších 15 minút. Nevyberáme z formy a necháme vychladnúť. Na vychladnutý korpus natrieme krém a naukladáme jahody.

Koláč opäť uložíme do chladničky, aby krém stuhol. Keď je koláč chladný, prelejeme ho vlažným želé a opäť necháme vychladnúť.

					alp, dy, Ohr	5	slávny výrobca husí	EČV okresu Košice	alpský škriatok	kocko- vaná látka		6	rútilo sa	zadok (pejor.)	
					jávka opica						ucho, po nem.				
					vianočné rastliny						časti roka druh pštrosa				
					a iní, et alteri (latin. skr.)				dať za peniaze hriadeľka						
					číslovka					chyba, mýľka obchodná akadémia					cestovný doklad
	mihal- nica, riasa	herec z Termi- nátoru (Michael)		telový- chovná jednota	býv. slov. prezident	1				zober do ruky báseň S. Chalupku					
ruský veľtok			pahreba				ktorým smerom kilometer (zn.)			veľmoc okrasná záhrada					
udieraj			konzu- muje zverinec (hovor.)		typ auta Ford liek, po česky			cicavec z pralesa západný (skr.)			arzén (zn.) hostina po pohrebe				
stopa po krájaní				utlmuj skratka doktora				oči predložka				nepáchnu- ce bahno z raše- linísk	abfarad (zn.)		
3							2								
lyžiarska vetrovka s kapučou							dielo po- chybného autorstva								

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

Autor: R. Jurišta

SPRÁVNE ZNENIE TAJNIČKY Z MINULÉHO ČÍSLA (JAR 2021)

Rozkvitnutá záhrada a ... – „HNEĎ JE DOMA DOBRÁ NÁLADA“

Spomedzi všetkých úspešných riešiteľov sa šťastie usmialo na týchto výhercov:

- **Otília Oroszová** Zdobíčka s nádstavcami sada 19ks
- **Marián Cvacho** Tavná pištoľ 40 W
- **Anabel Hrubá** Džbán s pohármi 2L zelený
- **Viera Gotthardtová** Pohár so slamkou ananás 400ml
- **Viera Gotthardtová** Sada porcelánových hrčiekov 360ml

GRATULUJEME!

Správne znenie tajničky pošlite do 31. 7. 2021

emailom na adresu knagazin@kinekus.skalebo poštou na adresu **KINEKUS, s.r.o.,****Rosinská cesta 13, 010 08 Žilina.****Päť úspešných riešiteľov bude odmenených hodnotnými cenami.**

Vtipy:

Idú dve lastovičky, jedna okolo druhej a druhá okolo pol tretej.

- Dedko, môžem si zapnúť počítač?
- Áno, Miško, lebo zasa slabo kúria.



Príde starček na vlakovú stanicu k pokladni a hovorí pokladníčke:

- Prosím si jeden lístok.
 - A kde ho chcete?
- On natiahne ruku a povie:
- Sem do ruky.



Správne riešenia zo strany č.22

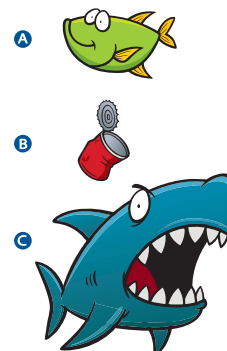
1.



2.



3.



Skús KINEKUS

DOMÁCNOŠŤ / DIELŇA / ZÁHRADA

SPOL' AHLIVÉ
A KVALITNÉ
NÁRADIE

PROKiN

+AKU 18V system

INGCO

NÁRADIE DO TVOJICH RÚK

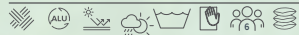


**NOVINKY
2021**

www.kinekus.sk

OBJAVTE ČARO RATANOVÉHO NÁBYTKU U NÁS SI URČITE VYBERIETE

Záhradný nábytok **ANNA**



1350 €



Záhradný nábytok **SANDRA**



639 €



Záhradný nábytok **ERIKA**



1090 €



Záhradný nábytok
ANDREA



349 €

Záhradný nábytok **OLIVIA**



449 €



Uvedené ceny sú odporúčané MOC s DPH. Ceny u jednotlivých predajcov a na eshope sa môžu líšiť.

Skús
KINEKUS

**NAVŠTÍVTE KINEKUS ALEBO VYŠE
150 PARTNERSKÝCH OBCHODOV OZNAČENÝCH**

Všetky partnerské obchody nájdete na: www.kinekus.sk/partnerskeobchody

Overený partner
KINEKUS

BRATISLAVA

NC Vajnoria,
Pri starom letisku 3, 0945 800 322

BRATISLAVA – PETRŽALKA

Fedinova 14, 02/638 11 447, 0918 378 463

NITRA nová predajňa

HomeBox oproti MöbelixU
Bratislavská 35, 0902 900 596

TREŇČÍN

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

PÚCHOV

Okružná 1746/74 (pri ČS Slovnaft) 042/471 03 03 - 5

PRIEVIDZA

Nábrežná 11, 0907 999 225

ŽILINA

Kamenná 4, 041/777 77 77

MARTIN zmena adresy

Pri TESCO, OC TURIEC, 0907 999 223

RUŽOMBEROK

Bystrická cesta 2159, 044/435 39 10 - 12

POPRAĐ

Dlhé Hony 5268/9 (OC Kriváň oproti OC MAX)
052/202 22 02

PREŠOV – Nová predajňa

Vihorlatská 1/A (budova Hypernovy), 051/242 00 20

KOŠICE

Južná trieda 66, budova ADESSO, 055/789 84 62

e-shop www.kinekus.sk