

KYNEČEBOVSKÝ BONZÁČIK

Roč.: IV

číslo: 4

apríl 2006

POZOR!!!

VÝHERCOVIA SÚŤAŽE

rodina Karcelová

rodina Chromeková ml.

rodina Styková,
Kynčelová 58

ocenením je jeden
kupón na vývoz
komunálneho
odpadu,
ktorý si môžete
prevziať na obecnom
úrade do 15.5. 2006.
Po tomto termíne,
právo na kupón zaniká.

VITAMÍN ABC - otestujte sa

Otestujte si svoje znalosti z oblasti vitamínov. Skúste odpovedať na nasledujúcich 5 otázok formou áno- nie.

1. Pomôže vám vitamín A pri riadení v hľbokej noci?

2. Mali by ste užívať niacín (vitamín B3), ak chcete posilniť zuby a kosti?

3. Ak máte svalové kŕče, je kalcium látka, ktorá vám pomôže?

4. Cítite sa stále unavení? Dodá vám energiu zvýšené množstvo listovej zeleniny a banánov bohatých na kyselinu listovú?

5. Pomáhajú popoludňajšie prechádzky tvorbe vitamínu D vo vašom tele?

Správne odpovede: 1A, 2N, 3A, 4A, 5A

PRÍHOVOR STAROSTU

Vážení občania!

Od 1. 1. 2006 prevoz cestujúcich z našej obce začala zabezpečovať SAD Zvolen, a.s. Pozitívom tejto zmeny dopravcu je zníženie cestovného a "ľudskejší" prístup vodičov k cestujúcim. Zníženie cestovného je dôsledkom tej skutočnosti, že doprava do okolitých obcí sa vykonáva v zmysle zákona systémom prímestskej dopravy, pod dozorom VÚC Banská Bystrica. Od 1. 7. 2006 dôjde k zmene, ktorá so sebou prinesie tak pozitívne ako aj negatívne stránky prímestskej dopravy. Dňa 7. 4. 2006 sa starostovia obcí Kynčelová, Nemce a Malachov zúčastnili jednania za účasti zástupcov SAD Zvolen, kde boli s nimi prejednané zmeny trasy autobusovej linky č. 53. Predmetná zmena so sebou prináša zmenu trasy. Nás autobus nebude končiť na Uhlišku ale po novom bude linka premávať Nemce - Malachov. Táto zmena však so sebou prináša aj zmenu niektorých zastávok. Na porade sa dohodlo zrušenie zastávok v počte: Nemce 1 zastávka, Kynčelová 1 zastávka a Malachov 3 zastávky. Autobus na novej linke nebude stáť na zastávkach: Tlačiareň, Sídliško a Národná ulica. Uvedené skutočnosti o navrhnutých zmenách od 1. 7. 2006 sa budú prejednávať na obecnom zastupiteľstve dňa 28. 4. 2006 (piatok) o 19.00 hod v zasadzacej obecného úradu, kde Vás milí občania srdečne pozývame.

Príďte prosím, aby sme sa dohodli ktorú zastávku v obci zrušíme.

Starosta

ZÁHRADKÁR - VÝBER RASTLÍN

Každý z vás investuje do nákupu rastlín preto, aby si skrášlil svoje okolie. Preto rovnako ako pri výbere nábytku, doplnkov, či iných vecí na skrášlenie svojho okolia pristupujme i k výberu rastlín veľmi starostivo. Dodržujte nasledovné podmienky:

- nakupujte vždy tam, kde viete, že sa o rastliny starajú. Dávajú im hnojivo v zálievke, majú dostatok svetla, dostatok miesta v pôde. V miestach, kde rastliny nevyzerajú zdravo, nenakupujte. Každý z nás kladie dôraz na kultúru nákupu. Preto treba vybrať také gardencentrá, kde je radšej menej tovaru a kvalitného, ako kvantita v predajni, o ktorú sa pracovníci nevedia postarať.
- Pri výbere rastlín si vytiahnite korene z črepníka a pozrite, či majú koreňový systém. Nedostatočný koreňový systém majú rastliny, ktoré sa z črepníka vytiahnuť nedajú a substrát sa rozpadáva. Naopak nie je dobré, aby koreňová sústava bola jedna hustá masa koreňov, lebo cez tak veľkú hrúbkou ľahko preniká voda a živiny.
- Skontrolujte, či na rastline nie je hmyz, larvy, choroby. Ak si kúpite napadnutú rastlinu, budete musieť investovať do jej ošetrovania, a to sa následne prejaví na tom, že sa spomalí rast, nebude zakvitáť a už vôbec vás nepoteší dlho svojou krásou. Až po úplnom vyliečení začne regenerovať, ale to samozrejme nejaký čas potrvá.
- Rastliny by mali byť kompaktné, nie vyťahané s dlhými stonkami. Také rastliny totiž veľmi ľahko udržujú vzpriamený rast a samozrejme vytiahnuté stonky sú jasným dôkazom, že rastlina bola pestovaná v zlých svetelných podmienkach a za svetlom sa tiahala, čo sa prejaví ich väčšou náhylnosťou na choroby. Rastliny s vytiahnutými stonkami sa vo vetre lámu a nedajú vám výsledný dobrý efekt.
- Ak má rastlina žlté listy, je to dôkaz jej podvýživy. Iba pevné a farbene jasné rastliny majú zdravý základ zo správnej výživy. Iba to je záruka, že vydržia celú sezónu rásť a tešiť vaše oči svojou krásou.
- Ak má rastlina staré a zoschnuté kvety, je potreba ich otrhať, aby ste predišli vysemneniu starých kvetov. Otrávaním starých kvetov taktiež podporujete tvorbu nových pukov. Staré kvety nebudú padať do substrátu a hniť, čím predchádzame vzniku hubovitých ochorení.
- Rastliny sú pestované v nádobách a bojujú s nedostatkom živín. Musíte im preto pravidelne - minimálne 1x týždenne - dodávať výživu v zálievke.
- Pi zálievke môže vzniknúť stav, že na povrchu sa vytvorí kóra, cez ktorú ľahko preniká voda. Preto treba substrát pravidelne prevzdušňovať. Rovnako treba byť opatrny pri zálievke, aby voda nešla vo veľkej miere na listy, ale na substrát. Vlhké listy sú totiž predpokladom toho, že sa môže začať šíriť hubovité ochorenie.

Vplyv stravy na osteoporózu v strednom a vyskom veku.

Akcia, alebo inak vysúšanie a praskanie chrupavky, je ochorenie, ktoré ujíce sa väčšinou v staršom veku. Je to prirodzený dôsledok starostia organizmu, ktorý už nedokáže obnovovať odumreté tkanivá do správnej frekvencie. Toto ochorenie môže viest' od bolestí, tuhnutiu až po zníženie mobility jednotlivca, čo má neblahé následky fyzické, ale aj sociálne a psychické. Existujú rôzne prípravky a doplnky stravy, ktoré voči tomuto ochoreniu dokážu telo pripraviť. Najviac je podporovať tvorbu kostí a mäkkých tkanív priamo z chrupavky, nie z chemických produktov.

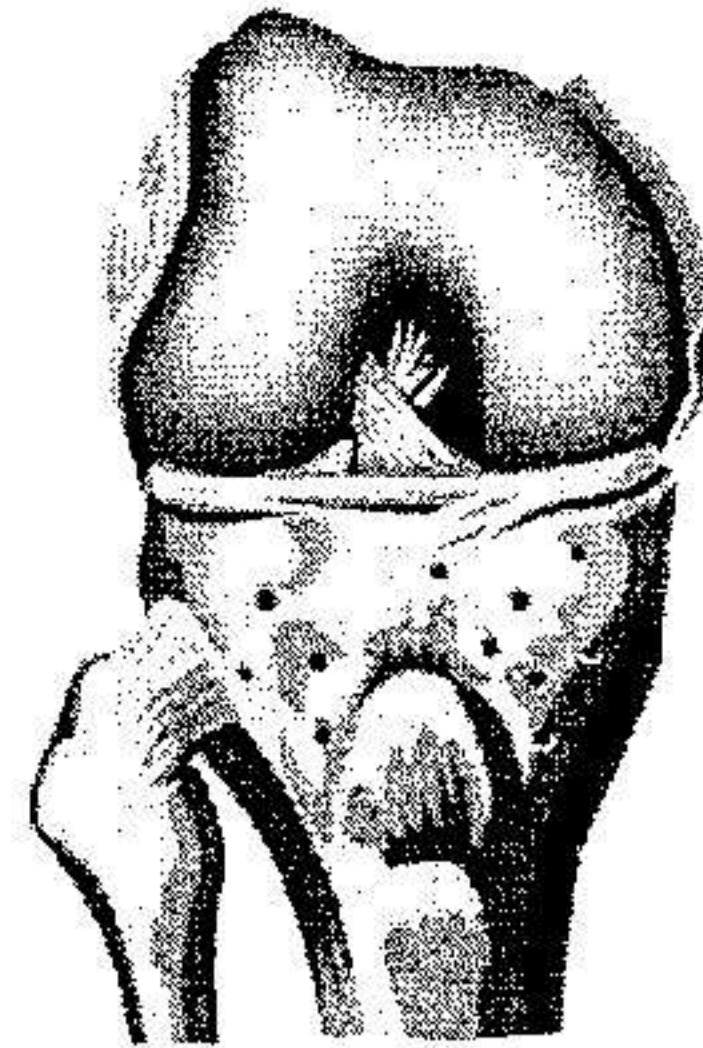
Telo potrebuje na tvorbu chrupaviek viacero látok chondroitín, glykosamín sú základné, viažu vodu v chrupavke a umožňuje pohyb bez trávnenia. Tým predchádzajú zápalom klbov, ktoré vedú až k transplantácii umelých náhrad. Tieto látky sú prirodne, náchádzajú sa v tele aj v strave, nie však v dostatočnom množstve. Preto je vhodné ich doplnovať jeden až dvakrát ročne v priebehu dvoch mesiacov. Treba však dávať pozor na prípravky obsahujúce lekárňach, nakoľko naprostá väčšina z nich sú neúčinné, ak nie priam škodlivé. Namiesto kvalitného a funkčného slufátu týchto dvoch látok používajú jeho lacnejšiu náhradu vo forme HCL (hydrochlorid). Takisto maste s týmito látkami sú neúčinné, nakoľko nebola laboratórne dokázaná batelnosť glukosamínu cez kožu.

Akcia podporné a doplnkové látky je možno použiť skupinu vitamínov a minerálov, nazývajúcich sa antioxidanty. Tieto spolupracujúce látky viažu v tele voľné radikály, čo sú látky, tvoriace sa fyzickej aktívite, ktoré inak ostávajú v tele, najmä v klboch a tam poškodzujú dlhodobo ich funkciu. Antioxidanty tvoria vitamíny A, C a E a minerály selén a zinok. Pokiaľ prípravok obsahuje všetky spomínané zložky, nie je vhodné ho kupovať. Namiesto antioxidantov je možné konzumovať multiminerálne a multivitaminové tabletky, ktoré túto skupinu antioxidantov už obsahujú. Samozrejme zdravým zdrojom vitamínov je čerstvá zelenina, treba však dávať pozor na jej kvalitu a tiež spracovanie. Najvhodnejšia je dusená, alebo surová.

Tretia skupina látok, ktoré vhodne ovplyvňujú zdravie klbov sú mastné kyseliny. Tieto látky sa hľadajú najmä v rybacom oleji, vo forme EPA a DHA mastných kyselin, rovnako aj vo forme omega-3 mastných kyselín, prípadne sa po konzumácii na tieto látky premenia priamo v tele.

Ešte jedna rekapitulácia: Kto chce mať aj v staršom veku zdravé klby, musí sa o ne pravidelne staráť a to výberom pohybom, primeraným intenzitou aj frekvenciou, ale aj stravou. Preto by mal každý deň posilniť antioxidanty a mastné kyseliny a podľa stavu klbov jeden až dvakrát ročne ich posilniť výberom osamínovou-chondroitínovou kúrou. A pozor na výrobky, ktoré kupujete, väčšina z nich je len marketingový fak. Efekt týchto liekov je porovnatelný s bežným cukríkom proti kašlu. Môžu občania v prípade akýchkoľvek otázok na túto tému kludne napíšť do našej redakcie a mi Vám vede prinesieme v nasledujúcom čísle.

Bratislav Murin



UKRIŽOVANIE

Počas panovania Rimanov bolo ukrižovanie treptom za najťažšie zločiny. Veľmi často na kríži končili politickí zločinci, ktorí sa postavili proti štátnej moci, rebeli, revolucionári. Rimania vládli nad veľkým územím a veľmi dlho, preto sa ukrižovanie rozšírilo v podstate do celého vtedy známeho sveta. Inak to boli zlodeji a ľudia z najnižších spoločenských tried.

Rimania poznali aj iné tresty - previnilcov upalovali či predhadzovali všímam v aréne. Smrť na kríži však bola horším trestom. Okrem fyzického utrpenia totiž znamenala aj strašnú potupu. Keď odsúdenec niekoľko dní visel nahý na kuse dreva a potom ho ani nepochovali, bol to v tých časoch veľké poníženie. Pred ukrižovaním odsúdenca obvyčajne čakalo bičovanie. To bol vtedy štandardný postup pred akýmkoľvek trestom smrti. Týkal sa len ľudí, ktorí neboli rímskymi občanmi, tresty smrti sa zvyčajne udeľovali len v provinciách.

Rovnako neboli určený ani spôsob, akým odsúdenov ku krížu pripútavali. Sú dôkazy, že pribitie klinami bolo veľmi časté. Rimania niekedy odsúdenov na kríž len privázovali, pretože tak utrpenie trvalo dlhšie. Pri použití klinov totiž obete utrpeli šok, stratili mnoho krvi, a preto zomierali skôr.

Symbol ukrižovania ako obety možno nájsť už aj v predkresťanských časoch. Grécke báje hovoria o Prometeovi, ktorý bol za svoju pomoc ľuďom potrestaný pripútaním, - ukrižovaním -, na skalu.

Zdroj: Pravda

RECEPTÁRUM

BRYNDZÁKY

Potrebuje: Na cesto: 1 kg hladkej múky špeciál, 2 vajcia, 1 žltok, šliopku soli, 2 uvarené zemiaky - kruháč, 2 dcl oleja, 1/2 lyžice masti, kvások (cukor, kvasnice, mlieko) Plnka: 1/2 kg bryndze, 1 pochúťkovú smotanu, 2 dozlatista upražené cibule, 2 l zemiakov varených v šupke - nastrúhat, 1 celé vajce, 1 žltok, soľ, korenie, kôpor

Môno to:

misky kysky dáme múku, soľ, 2 vajcia, 1 žltok, 2 uvarené posrábané zemiaky, 2 dcl oleja, 1/2 lyžice masti a kvások. Z týchto surovín vymiešame cesto a necháme nakysnúť asi 20 min. Zatiaľ si pripravíme plnku. Zmiešame 1/2 kg bryndze, 1 smotanu, 2 dozlatista upražené cibule, 1 celé vajce, 1 žltok, soľ, korenie, kôpor a 2 l zemiakov (2 l vody a dám do nich trošku zemiakov kôpko sa zmestiť) všetko premiešame. Nakysnuté cesto na doske ponárajeme a povykrajujeme z neho koliečka. Povykrajované koliečka natierame plnku spôsobom, akým sa človek tvaroh na moravské koláče. Koniec okraje ponatierame troškou oleja a žltkom a dám upiecť. Pečieme pri teplote zhruba 180 stupňov cca 20 min.



OMALEUJ SI MA

