



KYNCEĽOVSKÝ BONZÁČIK

Roč. IV

číslo: 6

jún 2006

STAROSTLIVOSŤ O MALINY

Pri pestovaní malín používame rôzne oporné systémy drôtenky, ktoré sa odlišujú spôsobom ukotvenia oporných kolov a drôtov. Výhody použitia drôtenky spočívajú v tom, že porast je dobre prístupný pri odburiňovaní, prihnojovaní, nastielaní a zavlažovaní, rovnomerne rastie a plodom poskytuje na dozrievanie optimálne podmienky. Zber plodov je pohodlný, plody sú neporušené a neznečistené.

Základné typy vedenia, ktoré sa pri malinách používajú, sú v tvare písmena I, T a V.

Prvý typ I. predstavujú jednoduché, rovno osadené stĺpiky a dva, niekedy aj tri rovnobežné drôty vedené vo výške asi 0,8; 1,2 až 1,6 m, podľa vzrastnosti odrôdy. Výhonky jednotlivo alebo viacero naraz privádzajeme k drôtom na jeseň alebo v predjarnom období. Pri ďalšom vedení majú stĺpiky tvar písmena T a letorasty voľne zasúvame medzi dva drôty vzdialenosť od seba asi 0,4 - 0,6 m.

Pri vedení V stĺpiky osadzujeme šikmo do tvaru tohto písmena a letorasty rastú voľne medzi dvoma drôtmi vedenými pri vrchole stĺpikov. V poraste pestovanom na vedení T alebo V sú rodiace a vegetatívne výhonky väčšinou oddelené rodiace sa pod hmotnosťou plodov ohýnajú smerom von a vegetatívne voľne vyrastajú v strede. Takto má porast optimálne svetelné podmienky. Výhodné je vyvážovať rodiace letorasty k bočným drôtom, nie len voľne medzi ne zasúvať.

Oporný systém pre maliny nemusíme vybudovať hneď v prvom roku rodivosti, ale až na jeseň alebo skoro na jar po prvom zberovom roku. Táto zásada neplatí, ak pestujeme bujne rastúce odrôdy.

PRÍHOVOR STAROSTU

Ešte niekoľko slov o „Prímestskej doprave č. 51 Nemec - Malachov“ od 1. 7. 2006. Zrušenie jednej zo zastávky MHD pre r.d. č. 100 v obci z dôvodu prímestskej dopravy bolo dohodnuté, že zastávka pri PNEUSERVISE s nástupom do B. Bystrice sa presunie do priestoru „1. etapa IBV“ a vybuduje sa.

Nebola doriešená zastávka s nástupom smerom do Nemiec. Po prehliadke celej trasy, po konzultácii s niektorými občanmi r. d. č. 76-100 a tiež po jednaní s p. Valentom zo SAD Zvolen bolo vybraté miesto pre predmetnú zastávku v smere do Nemiec pred r. d. č. 84.

Na vybudovanie novej zastávky v lokalite „1. etapa IBV“ s nástupom do B. Bystrice je spracovaná kompletá technická dokumentácia s rozpočtom.

Zrealizuje sa:

- cestné teleso pre výjazd autobusu zo štátnej cesty v dĺžke 35m a šírke 2 m,
- chodník pre peších v šírke 1,25 m a dĺžke 36 m,
- šachty na zber povrchovej vody s odtokovým potrubím v priemere 40 cm a v dĺžke 30 m,
- plocha 3,4 x 1,8 m. na ktorej bude umiestnená krytá zastávka.

Na zastávke s výstupom do Nemiec pred r. d. č. 84 sa vybuduje len výstupište v úrovni telesa štátnej cesty a osadí sa tabuľa s logom „SAD Zvolen“ na umiestnenie cestovného poriadku. Náklady na vybudovanie oboch zastávok dosiahnu 320.000,- Sk.

Plánujeme, že zastávky budú zrealizované v mesiaci júl 2006.

Parcely, na ktorých sa budú realizovať zastávky sú v majetku Štátneho pozemkového fondu. Už bolo jednanie o predmete tejto veci.

Požiadali sme o bezodplatný prevod časti pozemku parc. Č. 348/1 do majetku obce.

Tieto majetkovo-právne vzťahy budú vyžadovať po zrealizovaní zastávok vykonať geodetické zameranie vybudovaných zastávok a podať do katastra návrh na vklad. Toto sú ďalšie náklady asi 15.000,- Sk.

Časť zastávky 3,4 x 1,8 m sa nachádza na pozemku, ktorý vlastnia stavebnici 1. etapy IBV. Bolo predbežné jednanie, súhlasia so záberom 3,4 x 1,8 m na zastávku.

Kto z občanov má záujem, môže si prísť na obecný úrad pozrieť dokumentáciu a tiež nový cestovný poriadok platný od 1.7.2006 (cestovný poriadok prinášame aj v Bonzáčiku pozn. redaktora).

Starosta

51 od VUB

5	00xNS, 12x, 27a, 42x
6	22x, 34a, 47x
7	07xNS, 22x
8	17aNS, 27xNS
9	20aNS, 20xNS
10	02x, 28a
11	37a, 37xNS
12	
13	12x, 22aNS, 42x
14	02x, 37x, 37aNS
15	02x, 32x, 43a
16	12x, 42x
17	12a, 27x
18	22x, 32aNS
19	40NS
20	37x
21	12a
22	35NS

51 Kyncelova I.

5	08NS, 28x, 48x,
6	18, 53x
7	18xNS, 18a, 28cNS, 35xNS
8	03x, 58x, 58aNS
9	48a, 58x
10	
11	13x, 13aNS
12	13NS, 58x
13	43x, 53a
14	08x, 33x
15	03a, 08x, 38x
16	13
17	18x, 53a
18	08x
19	08x, 23a
20	18
21	18xNS, 41aNS

NS - znamená, že autobus ide len po Námestie Slobody, čiže VUB. alebo vychadza len odtiaľ

PITNÝ REŽIM V SENIORSKOM VEKU

V dnešnej uponáhlanej spoločnosti si často človek nenájde čas ani na tak základnú vec, ako je udržiavanie správnej balancie tekutín počas dňa. Pritom dostatočným pitným režimom sa dá predísť mnohým vážnym problémom, ktoré v týchto horúčavách môžu končiť až smrťou. Pri dlhodobom nedostatočnom pitnom režime, sa v tele ukladajú odpadové látky, ktoré poškodzujú všetky funkcie organizmu, od zdravia kĺbov a kostí, cez trávenie, krvný tlak, bolesti hlavy...

Nie je však dôležitá iba kvantita (objem) prijatých tekutín, ale aj ich kvalita... Teda nie je porovnatelne vypíť 2 deci kávy a 3 deci sladenej malinovky, ako 5 deci čistej vody. Niektoré tekutiny dokonca telo odvodňujú a ich konzumáciu sa organizmus vystavuje väčšiemu riziku teplotného šoku.

Niekteré časopisy odporúčajú paušálnu hodnotu dennej potreby organizmu, zväčša okolo 2 litre... Nie je to správne, ani dostatočné množstvo. Potreba tekutín je priamo závislá veku, váhe, aktivite, okolitej teplote, stresu, typu prijímanej stravy a iných faktorov

Potrebné množstvo tekutín si môže ľahko vypočítať každý sám. Minimálna hodnota je 40g tekutiny na kilo hmotnosti. Teda 100 kilová osoba by mala denne prijať aspoň 4 litre, 50 kilová 2 litre. Tento údaj je však len základný bod, od ktorého sa treba odraziť. V letnom období, toto číslo môže byť až dvojnásobné. Vhodné je teda rátať interval 40 - 80g na kilo. Samozrejme, ak nieko nie je zvyknutý piť také množstvo tekutín, nemal by s tým začínať okamžite, ale si určiť obdobie (2 až 3 týždne), kde sa postupným zvyšovaním denného prídelu k tejto hodnote dopracuje.

Vhodné tekutiny. Samozrejme najideálnejšia je čistá, nesýtená voda. Napriek rôznym správam o nevhodnosti vodovodnej vody, je táto plne postačujúca. Komu nechutí čistá, môže si ju jemne prisladiť, prípadne piť nesladený čaj, najlepšie zelený, ktorý obsahuje antioxidant vitamín C a má aj iné blahodárne účinky. Ako nevhodné sa dajú označiť všetky komerčne sladené malinovky, alkohol a káva. Tieto nápoje, najmä posledné dva, dokonca vysúšajú telo. Jedna porcia kávy z tela odnesia až 4 deci vody, preto je túto treba okamžite s kávou doplniť.

Samozrejme, nielen pitný režim, ale aj štruktúra stravy v letných mesiacoch výrazne vplyva na udržiavanie zdravia organizmu a preto sa treba vyhýbať ťažkým a mastným jedlám a radšej uprednostniť ľahké šaláty, ovocie a celozrnné pečivo.

Pripadné otázky k článku píšte na adresu redakcie, radi vám odpovieme.

Ing. Branislav Murín

20. 7. 2006 SEPAROVANÝ ZBER

RECEPTÁRIUM

Zapekané rybie filé so špenátom

500 g rybieho filé, 500 g listového špenátu, 500 surových zemiakov, 350 g šampiňónov, 2 cibule, 0,5 l šľahačkovej smotany, 2,5 dl kyslej smotany, soľ, mletú červenú papriku, mleté biele korenie, cesnak, muškátový oriešok, citrón, sójovú omáčku, 3 lyžice masla.

Cibuľu pokrájame na drobno. Rybu pokrájame na menšie plátky. Citrónovú šťavu zmiešame so sójovou omáčkou, 1 strúčikom prelisovaného cesnaku, soľou, mletým bielym korením a štipkou postrúhaného muškátového oriešku. Do pripravenej marinády vložíme plátky ryby. Cibuľu speníme na masle, pridáme pokrájané šampiňóny, 2 strúčiky prelisovaného cesnaku, listy špenátu, soľ (alebo zeleninové dochucovadlo) a spolu podusíme. Po chvíli pridáme šľahačkovú smotanu a chvíľu povaríme. Očistené zemiaky pokrájame na plátky a poukladáme ich do vymasteného pekáča tak, aby sa čiastočne prekrývali. Na zemiaky navrstvíme polovicu špenátovej hmoty. Na špenát poukladáme namarinované plátky ryby a druhú polovicu špenátovej hmoty. Kyslú smotanu zmiešame so soľou (alebo zeleninovým dochucovadlom) a mletou červenou paprikou. Ochutenú smotanu navrstvíme na špenát. Vložíme do rúry vyhriatej na 180 stupňov Celzia a zapekáme asi 30 minút.



NOVINKY ZO SAD

Návrh autobusových liniek:

6

Tulská I. - Tulská II. - Tulská III. -
Tulská IV. - Moskovská -
Moskovská PNS - Kyjevské nám. -
Nové Kalištie - Wolkerova ul. -
Úsvit - Štadlerovo nábr. - Národný
Dom - Štefánikovo nábr. - Námestie
Slobody - Partizánska cesta sídlisko
- Partizánska cesta,Mýto -
Partizánska cesta,tlačiareň -
Partizánska cesta,Byt,podnik -
Partiz.cesta,Benzinol - SAD -
rázc.Kynčelová -
Starohorská,SOUP -
Starohorská,rázc. - Starohorská otoč. -
- Rudohorská -I Rudohorská -
Tatranská

26

THK otoč. - THK - THK,tenis
squash centrum - Strieborné
námestie - Severná -
Komenského,PF UMB - Jesenský
vršok - Kollárova - Slovenská
televízia - Skuteckého - Námestie
Slobody - Žel.stanica -Ul.29.augusta
- Partizánska cesta,Mýto -
Partizánska cesta,tlačiareň -
Partizánska cesta,Byt,podnik -
Partiz.cesta,Benzinol - SAD -
Partizánska cesta,Cementáreň -
Cementárenská cesta -
Senica,Jednota -Senica,otoč.

2

Pieninská - Magurská -
Rudohorská - Rudohorská -
Ďumbierska - Ďumbierska,MŠ -
Ďumbierska,ZŠ - Rudlovská cesta
TASR - Rudlovská cesta AURIS -
Cesta k nemocnici -
Námestie Slobody - Štefánikovo
nábr. - Národný Dom - Štadlerovo
nábr. - Krajský úrad - Námestie
L.Štúra - Sládkovičova,Pošta -
Sládkovičova,TESCO -
Sládkovičova,ZVT -
Sládkovičova,pivovar - Kúpeľná
TESCO - pekáreň - IVALAK -
STK - Doprastav -
Kremnička,TWD

