

VRANOVSKÝ ZPRAVODAJ



ČERVENEC 2015

"JAKO PROTIVÁHU K MNOHÝM
TĚŽKOSTEM ŽIVOTA
DALA NEBEŽA ČLOVĚKU
TŘI SKVĚLÉ VĚCI:
NADEŽÍ, SPÁNEK A SMÍCH."

IMMANUEL
KANT



ÚVODNÍ SLOVO STAROSTY

Vážení spoluobčané,

Pro děti tolik očekávaný konec školního roku je tu, s ním i začátek letních dovolených. Přeji všem školákům, aby si plně jejich zasloužený odpočinek užili, dospělým potom mnoho načerpaných sil z letního volna. Letošní letní měsíce nám bohužel přinesou nepříjemnosti v podobě objízdné trasy z důvodu opravy ulice České v Letovicích. Jak již bylo avizováno, tříměsíční uzavírka začne pravděpodobně 13. 7. 2015, (oproti plánovanému termínu posunuta vzhledem k trvající rekonstrukci objízdné trasy). Objízdná trasa přes Meziříčko bude sloužit pouze pro občany s trvalým bydlištěm v obcích Vranová, Lazinov, Prostřední a Horní Poříčí, ostatní by měli použít cestu přes Kunštát. Majitelé nemovitostí bez trvalého bydliště obdrží na vyžádání povolení od obecního úřadu.

Letní měsíce jsou v naší obci tradičně spojeny se spoustou kulturních i sportovních akcí. Ani letošní rok nebude výjimkou. Již 11. července proběhne 16. ročník fotbalového turnaje Vranovský pohár a zároveň 1. ročník turnaje Veteránský vranovský pohár. Sportovní odpoledne bude zakončeno taneční zábavou se skupinou Los Cabbanos. O týden později bude patřit celý víkend oslavám tradiční vranovské pouti. V pátek taneční zábava se skupinou I.U.CH., sobota bude ve znamení 2. ročníku „Vranovského kování“, kdy svoje umění předvede skupina uměleckých kovářů. V odpoledních hodinách nahlédneme do jedenáctileté historie divadelního spolku, který se představí s ukázkami z představení, v pásmu „Z divadelní kroniky“. Celé sobotní odpoledne doprovodí cimbálová muzika. V neděli bude pouťový víkend pokračovat slavnostní mši svatou na místním výletišti. V měsíci srpnu, konkrétně 15., oslaví fotbalový oddíl 40 let od založení. Celé odpoledne bude na místním hřišti ve znamení fotbalu, kdy se představí mládežnické oddíly z Kunštátu a Letovic, na závěr sehrají současní i bývalí hráči Vranové utkání proti výběru Bolkovy jedenáctky.

S potěšením můžeme konstatovat, že dotace v rámci mikroregionu na nákup nádob na biologický odpad byla schválena, nicméně horší zpráva je, že v letošním vegetačním období se jich již nedočkáme. Nyní musí proběhnout výběrové řízení dodavatelské firmy, poté budou nádoby předány svým uživatelům. Předpokládaný termín je přelom září a října.

Krásné prázdniny a dovolenou

Rostislav Cichra

LETNÍ AKCE V NAŠÍ OBCI

Fotbalový turnaj

16. ročník turnaje v malé kopané – Vranovský pohár

1. ročník turnaje Vranovský veteránský pohár

11. 7. 2015, začátek v 11 hodin

Od 20.00 taneční zábava se skupinou Los Cabbanos



Tradiční vranovská pouť

17. 7. 2015 od 21.00 taneční zábava se skupinou I.U.CH.
18. 7. 2015 – po celý den 2. kovářské setkání
18. 7. 2015 – 15.00 - divadelní odpoledne aneb „Z kroniky divadelního spolku“ – pásmo úryvků z her divadelního spolku Nahod z jeho jedenáctileté historie
Celé odpoledne doprovodí cimbálová muzika
19. 7. 2015 – Pouťová mše svatá k oslavě Panny Marie Karmelské – 10.30 na místním hřišti



40. výročí založení fotbalového oddílu

15. 8. 2015 od 13.00 hodin

Fotbalová utkání mládežnických oddílů Letovic a Kunštátu
Ukázky sportovního aerobiku sebranické skupiny
Od 17.00 hod. zápas bývalých i současných hráčů proti týmu
Bolkovy jedenáctky
Dekorování zasloužilých členů oddílu

SPOLEČENSKÁ KRONIKA

Blahopřání

Všechno nejlepší, hodně štěstí, klidu, pohody a stálé zdraví do dalších let přeje-
me všem jubilantům, kteří v červenci slaví své kulaté narozeniny, nebo více jak
70 let. Mezi jubilanty v tomto měsíci patří paní a páni:

**Miroslava Cichrová
Jarmila Macháčková
Jindřich Holek
Vladimír Coufal**

**Helena Kolísková
Vincenc Kaderka
Petr Hlucháň
Ivan Jirout**



Hodně štěstí, zdraví a spokojenosti přejeme i všem ostatním nejmenovaným,
kteří v tomto měsíci slaví své narozeniny.

SPOZ a OÚ Vranová

Prosíme občany, kteří si nepřejí, aby jejich jména byla ve společenské kronice zveřejněna, aby
to nahlásili paní Marii Pospíšilové, tel. č. 516 470 765.

ZDRAVOTNICKÁ PÉČE

Odpolední ordinační hodiny lékařů v Letovicích

Pondělí	MUDr. Kratochvílová	516 474 583	do 16.00 hod.
Úterý	MUDr. Šafránek	516 474 365	do 17.00 hod.
Středa	MUDr. Bajerová	516 481 245	do 16.00 hod.
Čtvrtek	MUDr. Striová	516 474 362	do 16.00 hod.

Služby lékařů **(VŽDY DO 15:30)**

3. 7. MUDr. Vašková
10. 7. MUDr. Bajerová
17. 7. MUDr. Šafránek
24. 7. MUDr. Striová
31. 7. MUDr. Šafránek

NEPŘÍTOMNOST

MUDr. Kratochvílová

3. 7.
17. 7.
27. 7. - 5. 8.
27. 7. - 14. 8.

MUDr. Šafránek

1. 7. - 10. 7.

MUDr. Bajerová

13. 7. - 17. 7.
20. 7. - 24. 7.

ZASTUPUJE

MUDr. Striová
MUDr. Striová, MUDr. Šafránek
MUDr. Šafránek
MUDr. Striová

MUDr. Striová,
MUDr. Kratochvílová (mimo 3. 7.)

MUDr. Kratochvílová
17. 7. MUDr. Šrámková-Svitávka



Od 17:00, víkendech a svátcích je LSPP sloužena nepřetržitě v Nemocni Boskovice (služby lékařů také na www.mudrsafranek.cz)

MUDr. Striová NEBUDE po dobu letních prázdnin ordinovat ve Křetíně

MUDr. Jaklová ve Křetíně: Ordinační hodiny 7:30 - 9:00 od 2. 7.

Rozpis stomatologické první pomoci - okres Blansko - ČERVENEC 2015

vždy 8:00 - 13:00

4.7.	MUDr. Havlová	Blansko, Pražská 1b	516 418 786
5.7.	MUDr. Hepp	Rájec, Šafranice 101	516 434 055
6.7.	MUDr. Hosová	Rájec, Zdrav. středisko	516 432 138
11.7.	MUDr. Hošák	Adamov, U Kostela 4	516 446 428
12.7.	MUDr. Nečasová	Blansko, ZŠ TGM, Rodkovského 2	607 812 963
18.7.	MUDr. Chatrná	Boskovice, Lidická 10	537 021 289
19.7.	MUDr. Chatrný	Boskovice, Lidická 8	516 456 109
25.7.	MUDr. Chomátová	Adamov, Smetanovo nám. 327	516 447 606
26.7.	MUDr. Jaklová	Boskovice, Smetanova 24	516 454 046

Mimo výše uvedenou dobu je služba stomatologické LSPP zajištěna v Úrazové nemocnici Brno, Ponávka 6, tel. 545 538 111 - ve všední dny od 17.00 do 7.00



MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT

POZVÁNKA
**NOVÉ SDRUŽENÍ ZDRAVOTNĚ POSTIŽE-
NÝCH LETOVICE ZVE ÚČASTNÍKY**

OZDRAVNÉHO POBYTU

NA VYSOČINĚ - TŘI STUDNĚ
NA INFORMAČNÍ SCHŮZKU.

KTERÁ BUDE

V PONDĚLÍ 20. ČERVENCE 2015
(POZOR ZMĚNA TERMÍNU)

V 15,00HOD.

V KULTURNÍM DOMĚ LETOVICE
ÚČAST VŠECH JE NEZBYTNĚ NUTNÁ
VÝBOR NSZdP LETOVICE

NOVÉ SDRUŽENÍ ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH

LETOVICE
PŘIPRAVUJE PRO SVÉ ČLENY

NA ČTVRTEK 3.ZÁŘÍ 2015

ZÁJEZD PRO ZDRAVÍ ZAJÍMAVOSTI ZLÍNSKA

PROGRAM ZÁJEZDU:

- EXKURZE LIKÉRKY R. JELÍNEK VÍZOVICE
- ČOKOLÁDOVÉ PUTOVÁNÍ VE VÍZOVICÍCH
- ZÁMEK VE VÍZOVICÍCH
- NOVÉ MUZEUM OBUVI – BAŤOVA VÝROBNÍ LINKA
- BAŤŮV MRAKODRAP A LESNÍ HŘBITOV VE ZLÍNĚ

ZÁJEZD SE KONÁ ZA PODPORY JMK A VE
SPOLUPRÁCI S KANCELÁŘÍ ZDRAVÉ MĚSTO
LETOVICE. ZÁVAZNÉ PŘIHLÁŠKY A INFOR-
MACE U B. SOUKUPOVÉ OD 3.8.2015
NA TELEFONU 516 481 218

RELAXACE V ORLICKÝCH HORÁCH

Tradiční ozdravný pobyt byl atraktivní nabídkou členům Nového sdružení ZP v Letovicích k relaxaci a rehabilitaci spojené s upevněním fyzického a duševního zdraví. Konal se koncem května **za podpory JMK.** Chata Deštná v Deštném v Orlických horách nám poskytla požadované zázemí k upevnění zdraví, ale také k aktivnímu odpočinku. K naplnění našeho programu, jsme zde našli opravdu vhodné prostory. Vždy ráno se začínalo relaxačním cvičením s Lenkou. Následovalo koupání v hotelovém bazénu, který sloužil k plavání, cvičení a byl vhodným rehabilitačním doplňkem pro všechny zájemce o zdraví. Pro každého byly v dostatečné míře zajištěny masáže. K dobré náladě a posílení fyzické a duševní kondice sloužily nenáročné procházky horskou přírodou. Počasí, i když chladnější, nám dopřávalo vycházky každý den, což vylepšovalo dobrou náladu, všeobecnou pohodu a radost účastníků z každodenního pohybu nádhernou horskou přírodou Orlických hor. V našem bohatém programu se našlo místo na trochu zábavy i poučení. Zajímavá a poučná byla například přednáška Dr. Huckové o zdraví, nebo Bohuše Kudy o historii našeho města. Plno veselí jsme prožili na pondělním večírku s hudbou. Podobně jsme se bavili při soutěžním pořadu i při táboráku.

K poznávání historie jsme cestou navštívili mimo jiné, Dřevěný kostelík z Podkarpatské Rusi v Dobříkově, pražírnu kávy Frolík v Borohrádku a muzeum ve Vysokém Mýtě. Závěrem lze pouze konstatovat, že takto prožitý týden pro zdraví, jednoznačně naplnil svůj účel a náš záměr.

ZA NSZdP BOREK

TJ. Sokol Vranová—výsledky

Vážení příznivci Vranovského fotbalu, tak jsme to „doplácali“ do „zdárného“ konce, myslím tím, že jsme se zachránili ve III. třídě OP. Co si budeme nalhávat, byla to bída, utrpení a děs, jinými slovy to byla naše nejhorší sezóna v III. třídě OP.

Naše poslední výsledky:

- 31. 5. Vranová - Vísky 4:3 (1:1)
- 7. 6. Bořítov „B“ - Vranová 1:4 (0:3)
- 14. 6. Vranová - Svitávka 1:5 (0:4)
- 21. 6. Kotvrdovice - Vranová 2:0 (0:0)



Konečná podoba tabulky:

Rk.	Tým	Záp	+	0	-	Skóre	Body
1.	Ráječko	26	18	3	5	83: 44	57
2.	Adamov	26	17	4	5	92: 32	55
3.	Drnovice	26	18	1	7	82: 44	55
4.	Svitávka	26	15	2	9	75: 57	47
5.	Skalice n.Svitavou	26	15	1	10	61: 49	46
6.	Boskovice B	26	14	2	10	90: 74	44
7.	Velké Opatovice	26	12	5	9	62: 61	41
8.	Knínice	26	11	4	11	64: 53	37
9.	Vísky	26	9	8	9	62: 66	35
10.	Ostrov	26	9	7	10	50: 64	34
11.	Bořítov B	26	8	2	16	37: 75	26
12.	Vranová	26	6	3	17	45: 87	21
13.	Kotvrdovice	26	5	2	19	32: 81	17
14.	Lažany	26	2	2	22	28: 76	8

Snad to bylo naše pomyslné dno, od kterého se právě odrážíme a v příští sezóně vám i nám přineseme více radostí z fotbalu. Díky za vaši přízeň.

-ak-

Farnost Letovice



Program akcí, poutí a bohoslužeb na červenec 2015

V neděli 5. 7. – pouť ve farním kostele v Letovicích mše sv. v **7.00 a v 9.00 hod.**

V neděli 5. 7. v 10.30 hod. – poutní mše sv. u kaple sva-

tých Cyrila a Metoděje ve Vlkově

V neděli 12. 7. v 11:30 hod. – poutní mše sv. u kaple Panny Marie Karmelské na Študlově

V neděli 19. 7. v 11.00 hod. – poutní mše sv. u kaple sv. Maří Magdalény v Meziříčku

V neděli 5. 7. 2015 při poutní mši sv. v 9 hodin ve farním kostele sv. Prokopa zazní: Česká mše národní od Jaroslava Očenáška, zpívají pěvecké sbory MKS - Sbor Bohuslava Martinů a sbor Carpe diem. Doprovází komorní orchestr, varhany Marie Portlová. Nastudoval a řídí Miloslav Krejsa.

Dále zazní v podání sboru Carpe diem: Camille Saint-Saëns: Tollite hostias

V úterý 28. července 2015 pořádá Katolická Beseda zájezd do Králík a na Svatou Horu

Možnost změny vyhrazena. Aktuální informace a zprávy najdete na:

<http://farnost.katolik.cz/letovice/>

Farní poutní zájezd

V sobotu 16. 5. 2015 se naše farní společenství spolu s farnostmi Vísky a Rozhraní, vydalo na poutní zájezd, který nás měl seznámit s dílem architekta Jana Blažeje Santiniho Aichla.

Naše první zastávka byla ve Žďáře nad Sázavou. Tady jsme mohli obdivovat hned dvě stavby a to žďárskou klášterní baziliku a poutní kostel sv. Jana Nepomuckého na Zelené hoře, kde nás také překvapil rozlehlý a moc pěkně upravený hřbitov.

V kostele sv. Jana Nepomuckého se konala mše svatá a hned po ní jsme zamířili do Občtova, kde je vystaven poutní kostel Navštívení Panny Marie, a také je rodnou farností našeho pana kaplana, Tomáše Šímy.

Cestou jsme se zastavili u pramene, který pomáhá léčit oční vady.

Poté jsme ještě navštívili farní kostel sv. Petra a Pavla v Horní Bobrově a kostel v Křižanově, který je rodištěm sv. Zdislavy.

Závěr naší pouti završila prohlídka kostela sv. Václava ve Zvoli nad Pernštejnem.

Poznali jsme mnoho nových míst, dověděli jsme se spoustu informací, ale hlavně jsme měli možnost strávit společně celý den.

Všem se pouť moc líbila a velké poděkování patří otci Tomáši Šímovi, který nám tuto akci zorganizoval.

Liduška Přichystalová

Víkend rodin

Poslední květnový víkend několik rodin z naší farnosti strávilo spolu v Bedřichově na faře. Někteří využili pátečního příznivého počasí a přijeli na kole.

Brzy jsme zjistili, jak skvělé místo jsme zvolili, protože tamní fara je opravená, perfektně vybavená a zahrada je ideální pro trávení celého dne venku. Vzhledem k výbornému počasí jsme celý víkend strávili na terase a místní zahradě. Děti se výborně vyřádily – využily každého zákoutí, prolézaček a na novou houpačku stále byla fronta.

My větší jsme měli dobrou příležitost si popovídat nejen u kávy či dobrého vína, ale sdělit si i věci, na které není běžně čas. Na konci jsme se shodli, že příští rok pojedeme znovu a budeme rádi za každou další rodinu, která se k nám přidá.

H. a L. Pavelcovi

Milosrdní bratři a zemětřesení v Nepálu

Hospitalita, kterou milosrdní bratři slibují, když vstupují do řehole, v sobě obsahuje poslá-ní pomáhat mimo jiné těm nejohroženějším tam, kde je to nejvíce potřeba. Dříve možná stačilo sledovat potřeby regionu, ve kterém působili, ale v dnešní globalizované době, kdy se dozvídáme o problémech lidí na druhém konci planety, s sebou nese nutnost přijmout zodpovědnost i za ně. Zvláště, když tyto problémy sledujeme z neúměrně bohatší části Země.

Solidarita se zeměmi tzv. „třetího světa“ tedy stojí v základu působení řádu milosrdných bratří a každý rok tak vynakládají nemalé prostředky na podporu těchto chudších regionů. Zvláštní starost dále mají o lidi v místech, která jsou postižená přírodními katastrofami, a to nejen tam, kde řád provozuje vlastní zařízení. Tímto případem bylo i nedávné ničivé zemětřesení v Nepálu. I přes to, že řád nemohl do oblasti vyslat pracovníky ze svých řad, rozhodl se přispět alespoň finančně. Sbíрка, kterou vyhlásil představený řádu v České republice, a ve které byli osloveni obyčejní lidé z okolí řádu, například farníci, a to včetně těch letovických, vynesla 28 540,- Kč. Tyto prostředky pak byly odeslány do Nepálu prostřednictvím české Charity.

Všem dárcům patří velký dík za jejich projevenou solidaritu!

Více informací o misijních a humanitárních aktivitách řádu milosrdných bratří naleznete na našich internetových stránkách www.milosrdni.cz.

Bc. Vít Pospíchal
asistent provinčního delegáta

Koncert pro Elišku

V sobotu 30. května uspořádala schola Prolet Letovice ve farním kostele sv. Prokopa v Letovicích benefiční koncert pro Elišku Trmačovou.

Hlavními organizátory byli Jana Bušová a Jakub Gabarík. Koncert měl velmi dobrou úroveň, což potvrdili návštěvníci velkým potleskem.

Výtěžek koncertu byl plně věnován rodině Trmačových na operaci šlach nohou jejich osmileté dcerky Elišky.

Všem mladým účinkujícím patří velký dík!

Miloslav Krejsa

Své příspěvky do této rubriky zasílejte prosím, na e-mail: mil.trundova@seznam.cz

ČERVENEC: ČTENÍ - pro zábavu i k zamyšlení.....

Červenec je sedmý měsíc gregoriánského kalendáře v roce. Má a vždy měl 31 dní.

V původním římském kalendáři byl jeho název *Quintilis*, tedy „Pátý“. V roce 44 př. n. l. byl Julius Caesar zavražděn a poté římský senát na návrh Marka Antonia změnil na počest Julia Caesara název měsíce, ve kterém se Julius Caesar narodil, *Quintilis* na *Julius*.

Tento měsíc patří do velkých letních prázdnin všude tam, kde je léto. Název červenec je vlastně původně malý červen, přípona zde vyjadřuje následnost, červenec následuje po červnu.

RAK

21. 6.

23. 7.

ČERVENEC

23. 7.

23. 8.

LEV

**Slunce**

Slunce putuje v Raku a 23. července v 5 h 30 min SELČ vstupuje do znamení Lva.

Délka dne

V červenci ubývá dne o 1 h 03 min.

Příroda

Červenec je měsíc letních prázdnin, lesních plodů a vyhřátých luk. Rostliny dozrávají a dávají plody, tráva schne a obilí žloutne, vůně dozrávání je ve vzduchu. Někteří pěvci začínají podruhé hnízdit, odlétají rorýsi a žluvy. Probíhá srnčí říje, jeleni začínají vytloukat paroží.

Počasí dle 100letého kalendáře

Začíná studeným počasím, které trvá do 9., dne 12. horké počasí. Noci jsou studené; od 13. až do konce velké sucho.

**„V den Máří Magdaleny
rádo poprchává,
neboť svého Pána
ráda oplakává.“**



ČERVENCOVÁ OBLOHA

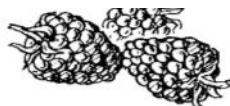
Země je v odsluní 6. 7. ve 22 h SELČ: 152 093 000 km od Slunce. Do 11. 7. trvá u nás období světlých nocí s trvalým soumrakem a nenastává pravá astronomická noc. Venuše zůstává stále na večerní obloze a kolem 12. 7. dokonce dosahuje největšího lesku, ale její viditelnost se zkracuje: počátkem měsíce zapadá po 23 h a nabývá podobu velice úzkého srpečku, ve dnech 14. až 24. 7. se přiblíží ke hvězdě Regulus v souhvězdí Lva, kolem 25. 7. již mizí ve sluneční záři a ztrácí se z večerní oblohy. Na večerním nebi září také Jupiter, jehož viditelnost se rovněž krátí a koncem měsíce zapadá jen asi hodinu po Slunci. Obě jasné planety jsou v konjunkci 1. 7., Venuše jen půl stupně jižně od Jupitera. Viditelnost Saturna se také zkracuje, nad obzorem ho najdeme v první polovině noci a krátce po půlnoci zapadá. Mars je po červnové konjunkci se Sluncem ještě nepozorovatelný, koncem července jej zkušený pozorovatel může spatřit za svítání na ranní obloze. Spolu s ním bude nízko nad severovýchodním obzorem do poloviny července viditelný i Merkur jako jitřenka. Vysoko nad jihovýchodem můžeme od večera vyhledat letní souhvězdí Lyry, Labutě a Orla. Nejjasnější hvězdy těchto tří souhvězdí tvoří obrazec letního trojúhelníku a jmenují se Vega, Deneb a Altair. U nadhlavníku vrcholí tato skupina až v 1 h. Mléčná dráha prochází před půlnocí od jihu na sever, je velmi široká a rozdvojená v oblasti Labutě. Na jihu jsou viditelné obrazce souhvězdí Štíra a Střelce. 12. 7. ve 4 h spatříme nad východním obzorem seskupení měsíčního srpku s hvězdou Aldebaran a hvězdokupou Plejády v souhvězdí Býka. Uzoučký srpeček starého Měsíce nad severovýchodním obzorem ještě spatříme 13. 7. ve 4 h 22 min spolu s hvězdou Aldebaran. Po novu 18. 7. před 21 h se můžeme za večerního soumraku nad západním obzorem obdivovat seskupení srpku mladého Měsíce s Venuší, Jupiterem a hvězdou Regulus ve Lvu. Měsíc den před první čtvrtí spatříme 23. 7. ve 23 h blízko hvězdy Spiky v souhvězdí Panny. Den po první čtvrti, 25. 7. ve 23 h prochází Měsíc nedaleko planety Saturn.

ZDRAVÍ

V červenci je podle tradiční čínské medicíny nejvíce zatížen *krevní oběh*. Krevní tlak je tlak, kterým působí krev na stěnu cévy, již protéká. Rozeznáváme tlak systolický, nejvyšší tlak při srdečním stahu (normální je od 100 do 140), a tlak diastolický, nejslabší slyšitelný srdeční úder (od 60 do 90). Aktivní činnost krevního oběhu je mezi 19. a 21. hodinou, v útlumu je od 7. do 9. hodiny. Žít zdravěji nám pomáhají byliny. Udržovat oběhový systém zdravý pomáhá rozmarýna lékařská. Zlepšuje prokrvení všech částí těla včetně mozku, tím posiluje paměť a usnadňuje soustředění, pomáhá proti depresím, únavě, nadýmání, nechutenství, při nemocech žlučníku, bolestech hlavy a zvyšuje krevní tlak. Nesmí se užívat v těhotenství, při kojení, zánětlivých onemocněních ledvin a jater, epilepsii a vysokém krevním tlaku. Lžičku pokrájených čerstvých nebo sušených lístků rozmarýny zalijte šálkem vroucí vody, nechte 10 minut vyluhovat, poté scedte. Pijte maximálně dva šálky denně, neužívejte dlouhodobě.



Rozmarýna lékařská / *Rosmarinus officinalis*



SBĚR LÉČIVÝCH ROSTLIN

- **BYLINY:** benedikť, borůvka, buřina, celer, čekanka, čočka, divizna, dobromysl, heřmánek, hluchavka, hrách, jablečník, jahodník, jitrocel, kakost, kmín, komonice, kontryhel, kopřiva, křen, len, levandule, majoránka, máta, mateřídouška, meduňka, oves, pampeliška, pelyněk, pískavice, proskurník, přeslička, rdesno, řebříček, řepík, světlik, šalvěj, třezalka, turan, tužebník, violka trojbarevná, zeměžluč.
- **STROMY A KEŘE:** bez černý, hloh, lípa, ořešák.

ZKUŠENÝ HOSPODÁŘ, ZAHRADNÍK A VČELAŘ

- **NA POLI A LUKÁCH.** K ozimům vyvážeti hnůj; zemčata okopávati; řípy plíti a kopečkovati; jetel na semeno žíti; plíti len, konopí a mrkve; ouhory zorávati; jarní len žíti, taktěž řepku, žito, pšenici atd., do čista upravití pole k řepce ozimné; strništěta podtrhovati. Luka jednosečná sekati a deset dní po sklizení sena zavlažovati.
- **NA CHMELNICI A VINICI.** Zbytek hřebenů přihrnovati ku chmelu; lupení zčernalé trhati; plevel plíti. Přistřihovati révy přes koly sahající; okopávati a plíti; pronásledování hmyzu.
- **V ZAHRADĚ.** Plíti, okopávati, zalévati a přesazovati zeleniny; síti řechu zimní, špenát, petržel, vodnici; pronásledovati bělouše a můry. Revíz a srstek pořezávati.
- **V SADECH OVOCNÝCH.** Očkovati na očka dřímající; obvazky očkovaných stromů popouštětí; řezati divoké prejty ovoce ušlechtilého. Pronajímati neb prodávati sady ovocné. Za ourodných časů stromům podpor dāti; pozemky určené k novým sadům rýhovati neb jámy kopati pro stromky.
- **VE DVOŘE.** Řepku mlátiti, vyláčené zrní denně 4–5krátě přehazovati a tence, asi na palec vysoko, nahromaditi; přehazovati a vyvětrávati obilí. Hnojiště pilně močůvkou kropiti a pletenci slaměnými obstatiti; všeliké ovoce zavařovati.
- **VE VČELNÍKU.** Oulům přisazovati truhlíky.

Recept na červenec

HRUŠKY NA MEDU I

4 hrušky, 4 lžíce medu, 300 ml vody, 2 lžíce citronové šťávy, 1 vanilkový lusk, 2 lžíce sekaných pistáciových oříšků, šlehačka

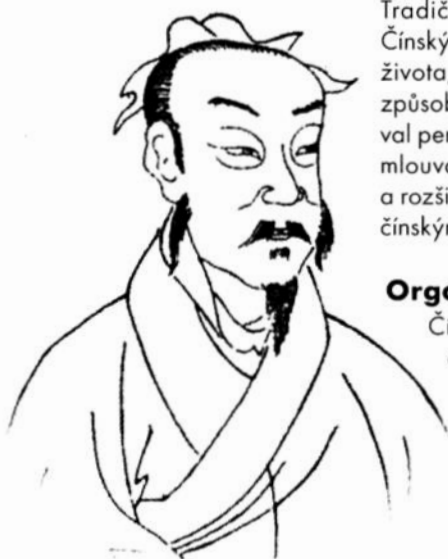
Hrušky oloupejte, překrojte na polovinu, odstraňte jaderníky a vložte do hrnce. Med, vodu, citronovou šťávu a vanilkový lusk přiveďte do varu a vzniklým sirupem hrušky přelijte a duste do měkka. Studené posypte pistáciemi a ozdobte šlehačkou.

HRUŠKY NA MEDU II

4 hrušky, 40 g rozinek, 50 g vlašských ořechů, 40 g másla, 2 lžíce medu, sklenka bílého vína, špetka mletého zázvoru, špetka skořice

Hrušky oloupejte, překrojte na polovinu, odstraňte jaderníky a vložte do pekáčku vymazaného máslem. Rozemelte rozinky, ořechy, skořici a med a směsí hrušky naplňte. Zalijte vínem a pečte přikryté alobalem do měkka. Šťávu z hrušek smíchejte s rybízovým džemem, dochuťte zázvorem a polijte hrušky. Podává se teplé.

ZKUSME BÝT SAMI SOBĚ ČÍNSKÝM LÉKAŘEM

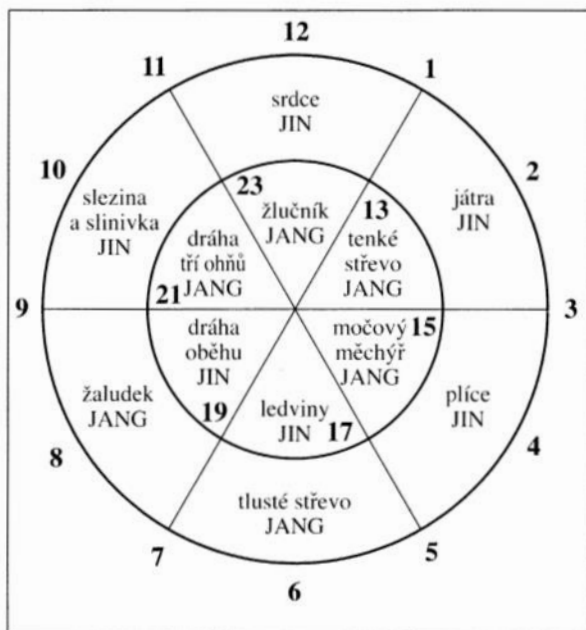


Tradiční čínská medicína je stará několik tisíc let. Čínský lékař se vyptával pacienta na zvyky a způsob života, sledoval jeho hlas, barvu a stav jeho kůže, způsob dýchání, držení těla i pach. A protože dostával peníze jen v případě, když byl pacient zdravý, rozmlouval s ním, meditoval, cvičil, určoval, co má jíst, a rozšiřoval jeho obzory. Proto zkusme být sami sobě čínským lékařem.

Orgánové hodiny

Čínský lékař dokázal rozlišit 12 pulzů, které odpovídají 12 orgánům. Vypozoroval, že každý z těchto orgánů se jednou za 24 hodin dostane na dvě hodiny do aktivní činnosti a 12 hodin nato se dostane na dvě hodiny do útlumu (viz obrázek). Stejně jako měsíční přílivové vlny, které oběhnou Zemí dvakrát za 24 hodin. Vnitřní moře má tedy své přílivy a odlivy – prokrvení a odkrvení,

kterými se uvádějí do aktivní činnosti jednotlivé orgány. V tomto uzavřeném okruhu proudí energie čchi (qi) a dva orgány se vždy navzájem ovlivňují silou jang a jin. Dvojice orgánů mají vzájemnou funkční souvislost a jejich aktivní hodiny následují po sobě:



srdce (jin) 11–13 h
a tenké střevo (jang) 13–15 h
plíce (jin) 3–5 h
a tlusté střevo (jang) 5–7 h
játra (jin) 1–3 h
a žlučník (jang) 23–1 h
žaludek (jang) 7–9 h
a slezina, slinivka (jin) 9–11 h
ledviny (jin) 17–19 h
a močový měchýř (jang) 15–17 h
dráha oběhu (jin) 19–21 h
a dráha tří ohňů (jang) 21–23 h

U prvních pěti je první orgán hlavní a druhý vedlejší. Při správném proudění energie chrání vedlejší orgán ten hlavní. Dráha oběhu ovlivňuje celkově emoce, krev a sex a dráha tří ohňů dýchání, trávení a vylučování.



Biologický rok se liší od kalendářního

Tradiční čínská medicína nám dala úžasnou teorii o spojení mezi vnitřními orgány. Na základě této teorie vymezuje „biologický rok“. Jaro začíná v polovině února, léto začátkem června, pozdní léto v polovině července, podzim v polovině srpna a zima v polovině listopadu. Kritická období jsou jaro a podzim, kdy se organismus snadno oslabí. Tato doba je odjakživa spojena s půsty, očistnými kúrami a čaji na pročištění krve. Citlivost a zranitelnost se zvyšují také při přechodu zimy do jara.

Jaro – období znovuzrození, vše se otvírá energii, která narůstá s teplejšími dny. Čínská medicína doporučuje jíst první listy zelenin a bylin, naklíčené obilí a luštěniny.

Léto/pozdní léto – období aktivity a růstu. Čínská medicína doporučuje jíst lehčí jídla – melouny a různé druhy zeleniny (rajčata, okurky).

Podzim – čas úrody, oddech po letní aktivitě, organismus uskládá energii na zimu. Čínská medicína doporučuje jíst med, sezamová semínka, mléčné výrobky, jablka, banány, grepy, kaštiny, hrušky, pomeranče, mandarinky a mořské řasy.

Zima – měsíce klidu. Čínská medicína doporučuje jíst maso, zázvor, pepř, všechny druhy cibule, česnek a listovou zeleninu.

Jogínský půst

Večer před půstem je vhodné jíst pouze lehčí stravu v menším množství, nejpozději v 17 hodin. V den půstu pijeme pouze dostatečné množství vody, bylinkových čajů nebo ovocných šťáv. Nepijeme mléko a po 17. hodině je dovoleno sníst jedno vařené jídlo. Pokud je tento požadavek příliš náročný, pak v poledne sníme menší množství ovoce, případně trochu oříšků (pouze nepražených a nesořených) a rozinek nebo sušeného ovoce.

Systém **Jóga v denním životě** jogínský půst doporučuje také jedenkrát týdně nejlépe v pondělí nebo ve čtvrtek a též při úplňku a novoluní. Případně každý 11. den po úplňku a novoluní, což je vyznačeno v kalendáři.



Půst podle fází Měsíce

DORŮSTAJÍCÍ



ÚPLŇEK

COUVAJÍCÍ



NOV

Při půstu jíme nejlépe jeden druh potravy – takový, který nezůstává dlouho ani v žaludku, ani ve střevech. Čím méně jednotlivých druhů potravin jíme, tím je půst účinnější. Pijeme bylinkové čaje, zeleninové nebo ovocné šťávy (nejlépe čerstvé). Trávicí orgány mají méně práce. Uvolněná energie je použita k regeneraci a zbavování škodlivých látek.

Při hladovění 24 hodin nic nejíme, ani jedno sousto! Pouze pijeme vodu. Trávicí orgány odpočívají a tělo si začne brát ze svých zásob. Hladovění bez jediného sousta je těžší, ale má výraznější výsledky.

Čtvrt, půl, tři čtvrtě, celá, držím půst pro očistu těla.

1. 7. 1990 - (25 let) Na území východního a západního Německa začala platit jediná měna - západoněmecká marka.

2. 7. 1904 - (111 let) Narodil se **František Plánička** - Legendární český fotbalový brankář. (zemřel 20. 7. 1996)

2. 7. 1917 - (98 let) 1. světová válka: Asi 90 000 zběhů a zajatců Ruské armády založili Československé legie. Ve Zborově se poprvé zapojili do bitvy.

5. 7. 1990 - (25 let) Prezidentem republiky byl opětovně zvolen **Václav Havel**.

6. 7. 1415 - (600 let) V Kostnici byl upálen mistr **Jan Hus**, římskokatolický kněz, český středověký náboženský myslitel, vysoškolský pedagog, reformátor a kazatel.

6. 7. 1915 - (100 let) **Tomáš G. Masaryk**, který pobýval v emigraci ve Švýcarsku, vyhlásil program samostatného československého státu.

7. 7. 1990 - (25 let) Již podesáté zvítězila v ženské dvojhře Wimbledonu americká tenistka českého původu **Martina Navrátilová**.

9. 7. 1940 - (75 let) - Prezident Československé republiky v exilu jmenoval v Anglii československou prozatímní vládu pod vedením J. Šrámka.

14. 7. 1965 - (50 let) Pod Mont Blankem mezi Francií a Itálií byl otevřen tunel.

15. 7. 1909 - (106 let) Francouzský biolog **Alexis Carrel** úspěšně provedl první transplantaci orgánu na pokusném zvířeti.

16. 7. 1945 - (70 let) V Novém Mexiku byl Američany proveden první pokusný jaderný výbuch.

16. 7. 1990 - (25 let) V městě Železnovodsko na Kavkazu se setkali spolkový kancléř **Helmut Kohl** a sovětský prezident **Michail Gorbačov**. Dohodli se zde na podmínkách sjednocení východního (NDR) a západního (SRN) Německa.

20. 7. 1919 - (96 let) Narodil se **Edmund Hillary** - Novozélandský horolezec, jako první vylezl na Mount Everest. (zemřel 11. 1. 2008)

20. 7. 1969 - (46 let) Posádka americké kosmické lodi Apollo 11 **Neil Armstrong a Edwin Aldrin** přistála v lunárním modulu Eagle na Měsíci. Přímý přenos přistání první lidské posádky na Měsíci sledovaly miliony lidí na celé planetě.

21. 7. 1904 - (111 let) V Rusku byla dokončena stavba Sibiřské magistrály, která železnici spojila Čeljabinsk na západě a Vladivostok na východě Ruska.

25. 7. 1909 - (106 let) Francouzský aviatik **Louis Blériot** jako první člověk přelétl letadlem nad Lamanšským průlivem.

29. 7. 1958—(57 let) V USA vznikl Národní úřad pro aeronautiku a vesmírný prostor, známý jako NASA.

29. 7. 1981 - (34 let) V Londýně proběhla svatba **Lady Diany a prince Charlese**. Obřadu se zúčastnilo 160 představitelů států, v televizi přímý přenos sledovalo na 750 milionů lidí.

30. 7. 1971 - (44 let) **František Venclovský** se stal prvním Čechoslovákem, který přeplaval průliv La Manche.

PRO CHVÍLE ODPOČINKU

(Řešení najdete na poslední straně.)



Perličky ze školy. Když dostane pes vzteklinu, tak ...

15	DRUH PEČIVA	1	TAMTI	JAPONSKÁ BÁSEŇ	ČÁST CHODIDLA	M	BÝVALÝ ČESKÝ LYŽAŘ SKOKAN	STAROGERMÁNI	BULHARSKÉ VÍNO	ŽENSKÉ JMÉNO
VCHOD						KRÁTKÉ KABÁTY				
VÝKVĚT						ALODIUM FRANCOUZ SOCHAŘ				
SPZ KARVINÁ			JIHOAM. POUŠŤ TIŠINY							
ČÁSTICE PROTOPLASMY				JM. CHAČATURJANA ŘÍM. MRAVOKÁRCE					2	MASAŽNÍ PŘÍPRAVKY
M	ŠKUBANÍ VE TVÁŘI DRUH DORTU				PODNOŠ JM. ZPĚV. TURNER					
MÁČET						DRUH KOŘENÍ ZOLŮV ROMÁN				
DEZINFEKČNÍ PROSTŘEDEK							BĚLOVES. KYSELKA BIOGRAFY			
POPĚVEK			JINAK ZTRATITI LISTI					NÁZEV HLÁSKY L MANŽELKA CHAPLINA		
JAK sloven.				POLICEJNÍ VOZY BÁJ. BRIT. OSTROV						
60 KUSŮ					CYKLO-HEXANON ZN. ČIST. PRAŠKU					NOČNÍ PODNIKY
STRACH						NEBO EVRO-PANKA				
ZAJISTITÍ VYDÁNÍ							ŠPANĚLSKÁ CHŮVA ZHOUBNÁ NEMOC			
M	ZNAČKA VOLT-AMPÉRU NÁZEV HLÁSKY M	POPLACH						NÁZEV ZN. POLOMĚRU ZNAČKA RADIA		
PŘÁVO ZÁKAZU					ŠERMÍŘSKÉ ZBRANĚ					
DUSÍKATÁ SLOUČENINA					NÁZEV BENZINEK					ARP

HUMOR NA ČERVENEC

Paní Kalianková se ptá Pepy: "Kam jsi dal těch 200 korun, co jsi dostal na nákup?"
"Jednomu staršímu muži."

"Odkdy jsi takový lidumil? Co vlastně ten chlap dělal?"

"Čepoval pivo!"

Muž měl už po krk stálého komandování od manželky, tak zašel k psychiatrovi, co s tím. Psychiatr mu poradil, jak si budovat sebevědomí a dal mu knihu o asertivitě. Chlap ji v autobuse cestou domů celou přečetl.

Přijde domů, vrazí do dveří, přistoupí k manželce, ukáže na ni prstem a řekne: "Odtědka chci, abys věděla, že JÁ jsem pán v tomto domě a MOJE slovo je zákon! Chci, abys mi teď připravila dobré jídlo, a když ho sním, očekávám bohatý dezert. Po večeři mi připravíš koupel, abych si mohl oddychnout. A po koupeli, hádej, kdo mě obleče a učeše...."

"Asi někdo z pohřebního ústavu," povídá žena...

Víte jak se řekne čínsky fotbalista?
-Ťan

A víte jak se řekne čínsky špatný fotbalista?
Spar-Ťan

Fotbalisté Slavie včera navštívili dětský domov. "Bylo smutné vidět ty bezduché tváře bez špetky naděje," komentoval situaci šestiletý Frantík.

Řešení křížovky:

... slintá jako by týden nejedl.

PRANOSTIKY NA ČERVENEC

- Když dne ubývá, horka přibývá.
- Červenec nese parna, krupobití a medo-více, jestli hojný na bouřky a vichřice.
- Červenec a srpen jsou nejteplejšími měsíci v roce.
- Slunce peče - déšť poteče.
- Na mokrá červenec následuje bouře a krupobití.
- Co červenec neuvaří - srpen nedopeče.
- Co červenec neupeče, to již srpnu neuteče.
- V červenci do košile rozdělej se a v pro-sinci po uši oděj se!
- Jaký červenec, takový leden.
- Když červenec pěkně hřeje, o vánocích se zima zaskvěje.

MOTTO NA ČERVENEC

Největší chyba, kterou v životě můžete udělat, je mít pořád strach, že nějakou uděláte.

(Elbert Hubbard)

SLUŽBY

KADERNICTVÍ: tel. 516 470 601

V červenci zavřeno!

Mgr. Zdeňka STÖHROVÁ

- masérské, rekondiční a regenerační služby
- poradenství v tradiční čínské medicíně
tel. 728 480 696
775 056 180

Vranová 27
Křetín 679 62

stohrova.zd@seznam.cz

www.masaze.web2001.cz



Vranovský zpravodaj ČERVENEC 2015, ročník 11. Vychází 1x měsíčně, nákl. 200 výtisků. Vydává Obec Vranová – zastupitelstvo obce pro potřeby obce. Zveřejněné příspěvky a názory odrážejí stanovisko zastupitelstva obce, pokud v článku není uvedeno jinak. Cena: zdarma. Inzerce dle možností vydavatele. Uzávěrka do 20. dne v měsíci. IČO: 00532 207, reg. č. MK ČR E 15772, tel., fax: 516 470 655, e-mail: obec@vranova.info, www.vranova.info; redakce e-mail: zpravodaj@vranova.info