

VRANOVSKÝ ZPRAVODAJ



DUBEN 2016



"NEDĚDÍME ZEMI PO NAŠICH PŘEDCÍCH,
NÝBRŽ SI JI PŮJČUJEME OD NAŠICH DĚtí."

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

ÚVODNÍ SLOVO STAROSTY

Vážení spoluobčané,

I když se říká březen, za kamna vlezem, duben, ještě tam budem, globální oteplování nám čtvrtý měsíc roku nastavuje jako plnohodnotný jarní. Dny se natahují, příroda se probouzí. Každoročním tématem (otřepaným) je čistota a jarní úklid. Každý rok v dubnovém zpravodaji připomínáme, jak by se mělo třídit, kam co vyhodit atd. Věřím, že valná většina tato pravidla dodržuje, nicméně jsme naznamenali v měsíci březnu vznik černé skládky, v místě, kde bývá přes zimní období přistaven velkoobjemový kontejner na domovní odpad pro místní část „Zmola“. Člověku připadá, že čím více nádob na třídění odpadů, tím větší binec všude okolo. Naštěstí je většina těch, kterým není pořádek v obci lhostejný a kdo třídí opravdu zodpovědně. Protože je opakování matka moudrosti, rád bych shrnul, co a jak třídit, popřípadě uložit.

Třídění odpadů stanovuje zákon o odpadech. Cílem je chránit přírodní zdroje, protože druhotné suroviny mohou být namísto dovážených primárních surovin znova využity ve výrobě. Tříděním se snižují také náklady obce na odstranění směsného komunálního odpadu.

Biologický odpad, nebo chcete-li BRKO (biologicky rozložitelný komunální odpad):

Pro všechny zájemce byly pořízeny kompostéry, kompostovací sila, popř. popelnice, na obvyklá místa (Trojúhelník, u autobusové zastávky) byly ještě přistaveny kontejnery 1100 l.



Co sem patří:

Zbytky jídel rostlinného původu, zbytky ovoce a zeleniny, zbytky pečiva a obilnin, květiny, kávový odpad vč. filtrů a ubrousků, čajové sáčky, listí, seno, sláma, piliny, hoblinky v menším množství.

Co sem nepatří:

Fritovací olej, jednorázové pleny, uhynulá zvířata, skořápky od vajíček, zbytky masa, kostí, kůže, trus zvířat, zvířecí srst, popel, cigarety

V průběhu měsíce dubna je k dispozici plocha pod fotbalovým hřištěm, kde může každý občan uložit ořezané větve, které budou poté štěpkovány. Mimo tento termín je možné kontaktovat pana Václava Bednáře, který ve výjimečných případech po dohodě poštěpkuje větve v čísle popisném.

Plast

Co sem patří:

Sešlápnuté PET lahve, (i s víčkem), nápojové kartony – obaly (krabice) od mléka a nápojů, sáčky, tašky, folie, polystyren (nalámaný na menší kusy), kelímky od másla, jogurtů a jiných potravin, plastové obaly od šamponů, mycích a pracích

prostředků, CD/DVD

Co sem nepatří:

Linoleum, PVC, pryžové výrobky, koberce, textil, pěnový polyuretan, molitan, pneumatiky, videokazety, kabely, obaly od olejů, obaly silně znečištěné zbytky jídla, obaly od nebezpečných látek, barev, chemikálií a léčiv.



Sklo

Co sem patří:

Veškeré obalové sklo, (lahve od nápojů bez kovových nebo plastových uzávěrů), tabulové sklo

Co sem nepatří:

Porcelán, drátosklo, varné sklo, televizní obrazovky, PC monitory, zrcadla, automobilová skla, lahvičky od léčiv, zářivky, výbojky, žárovky.



Papír

Kontejnery na papír jsou před obecním úřadem, papír je zde možno uložit po dohodě s pracovníky OÚ, větší množství lze po dohodě s panem Václavem Bednářem odvézt přímo z domu.

Co sem patří:

Noviny, časopisy, školní sešity, brožury, reklamní letáky, katalogy, psací a balící papír, čisté papírové obaly a sáčky, rozložené krabice a kartony, knihy.

Co sem nepatří:

Znečištěný a mastný papír, voskovaný papír, obaly od másla, nápojové kartony, zbytky tapet, papírové kapesníky, ubrousny, jednorázové pleny.

Nebezpečný odpad

Co sem patří:

Barvy, lepidla, rozpouštědla, oleje, pesticidy, léky a domácí chemikálie, zářivky, žárovky, sklo, které nepatří do kontejnerů

Kontejner na elektroodpad a nebezpečný odpad bude přistaven v sobotu 9. dubna u Kulturního domu v době od 8 do 16 hodin.



Kov

Co sem patří:

Plechovky od potravin, nápojové plechovky, nádoby od kosmetiky, ostatní kovové obaly

Kovový odpad většího objemu bude svážen 9. dubna od 8 do 16 hodin

Na základě četných stížností na znečištěná veřejná prostranství bych rád apeloval na všechny majitele čtyřnohých miláčků, aby dodržovali základní pravidla čistoty.



Obecně platí, že zodpovědní majitelé psů nepotřebují, aby jejich chování korigovala nějaká vyhláška nebo nařízení. Plní si své povinnosti i bez nich. Ve městech existují vyhlášky, kdy neuklizený exkrement může majitele pejska vyjít poměrně draho. Strážník může na místě uložit pokutu do 1 000 Kč, ve správném řízení pak hrozí pokuta vyšší, a to až do 20 000 Kč.

Možná se řada majitelů psů bude odvolávat na chybějící speciální kontejnery na psí exkrementy, ale to není důvodem, proč se plnění této povinnosti vyhýbat. Stačí mít v kapce připravený sáček, jdou-li s pejskem ven a v případě potřeby exkrement v sáčku hodit do nejbližší nádoby na odpadky. Přitom psí exkrementy představují riziko z hlediska epidemiologického a velmi nebezpečné mohou být v případě, že s nimi přijdou do styku děti.



Obdobná rizika hrozí, nechávají-li majitelé své čtyřnohé miláčky pobíhat volně, bez vedení na vodítku tam, kde to není dovoleno. Každý pes může v určitých situacích zareagovat nepředvídatelně a i pro svého majitele často nečekaně. Případné následky např. napadení člověka nebo i jiného zvířete mohou být tragické.

Obec Vranová připravuje obecně závaznou vyhlášku, kterou se stanoví pravidla pro pohyb psů na veřejném prostranství v obci.

Rostislav Cichra

oznámení obce

ÚKLIDOVÁ SOBOTA 9. 4. 2016

Jako již tradičně, pořádá i letos Obec Vranová, TJ Sokol a Hasiči úklidovou sobotu. Zveme všechny děti i dospělé v sobotu 9. dubna v 8.30 před Kulturní dům. Občerstvení a ochranné pomůcky jsou zajištěny. Velkoobjemové kontejnery na komunální odpad budou přistaveny od 8 do 16 hodin na „Troyúhelníku“ u Kulturního domu.

Sběr nebezpečného odpadu proběhne od 8 do 16 hodin u Kulturního domu.

Sběr kovového odpadu po celé obci od 8 do 13 ho-

Úklid břehů přehrady Křetínky 16. dubna 2016

Od 9 hodin jsou zváni všichni dospělí i děti na tradiční úklid okolí přehrady.

Ochranné pomůcky budou k dispozici, občerstvení a zakončení na výletišti ve Vranové.

Sraz účastníků z Vranové v 9 hodin na parkovišti směr Křetínky.

Úřední hodiny na OÚ jsou každý čtvrtok od 19:00 do 20:30.

SPOLEČENSKÁ KRONIKA

Blahopřání

Všechno nejlepší, hodně štěstí, klidu, pohody a stálé zdraví do dalších let přejeme všem jubilantům, kteří v březnu slaví své kulaté narozeniny, nebo více jak 70 let.

Mezi jubilanty v tomto měsíci patří vážení pánové:



Stanislav Peterka

Zdeněk Holas

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.

POZVÁNKA

Knihovna ve Vranové zve všechny na interaktivní přednášku

Mgr. Zdeněk Stöhrové

JAK PŘEDCHÁZET BOLESTI NOHOU
v pátek 15. dubna 2016 v 19.00 v sále KD ve Vranové



Přednáška je zaměřena na vady chodidla i nohy, jejich nápravu a prevenci. Jak ulevit unaveným, bolavým nohám. Ukázat a vyzkoušet si některé body, cvíky a metody.

Na závěr možnost srovnání délky nohou.

Těšíme se na vaši návštěvu!

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

1. 4. Dr. Bajerová
8. 4. Dr. Šafránek
15. 4. Dr. Striová
22. 4. Dr. Kratochvílová
29. 4. Dr. Šponerová

Služby lékařů také na www.mudrsafranek.cz

Pohotovostní službu v uvedené dny (pátky) konají lékaři ve svých ordinacích do **15.30 hodin**
Od **17.00 hodin** denně, o víkendech a svátcích je lékařská služba první pomoci sloužena
nepřetržitě v nemocnici Boskovice.

Rozpis stomatologické první pomoci - okres Blansko - Duben 2016 vždy 8:00 - 13:00

2.4.	MDDr. Staňková K.	Boskovice, Lidická 8	516 453 998
3.4.	MUDr. Staňková V.	Jedovnice, Zdrav. středisko	516 442 726
9.4.	MUDr. Stojanov	Blansko, B. Němcové 1222/15	605 184 479
10.4.	MUDr. Ševčíková B.	Blansko, Svitavská 1A	516 416 386
16.4.	MUDr. Ševčíková R.	Poliklinika Blansko, Sadová 33	516 488 454
17.4.	MUDr. Štrajtová	Černá Hora, Zdrav. středisko	608 220 806
23.4.	MUDr. Šumberová	Lysice, Komenského 429	516 472 227
24.4.	MUDr. Švendová	Křtiny, Zdrav. středisko	516 439 404
30.4.	MUDr. Tomášková	Blansko, Pražská 1b	734 177 800

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 hodin. O sobotách, nedělích a svátcích nepřetržitě 24 hodin.



NOVÉ SDRUŽENÍ ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH LETOVICE

HUDBA PRO RADOST A ZDRAVÍ

Na odpoledni plném hudby se ZUŠ Letovice s oslavou svátku žen jsme se sešli na počátku měsíce března v Kulturním domě. Poskytl vhodný prostor k posezení, rozptýlení, pobavení i k tanci pro téměř dvě stovky členů Nového sdružení zdravotně postižených v Letovicích. Přišli prožít radost a veselí z krásných hudebních zážitků, které nám nabídli talentovaní žáci letovické umělecké školy. Pozdravením všech přítomných odpoledne otevřel známý brněnský herec Jan Grygar. Předseda sdružení, pan Rašovský, všechny následně vřele přivítal a poprál všem ženám k jejich svátku ty nejlepší zážitky plné radosti a veselí. Nechyběla zdravice zúčastněných hostů. Přitomní muži byli pozorní a dobrě pečovali o své protějšky. Naše ženy potěšil svým kulturním vystoupením soubor „Sestry Chalupovy“ v super kostýmech. Jejich profesionální projev sklidil velké ovace při jejich zábavném vystoupení, elegance 1. republiky pro pobavení všech. Tématem jejich ukázek tvořilo oblečení první republiky mezi 20. až 40. rokem minulého století, kdy vládla elegance, slušnost a dobré mravy.

K tanci a poslechu zahráli a zapívali výborní muzikanti ze souboru „STOFKA“. Při jejich písničkách, které jsou nám blízké, si zdatnější zatancovali a všichni se jistě dobře pobavili.

Radost zkrášluje naše dny, je to nejkrásnější, co máme ve své moci. A vše, co přináší je dobré. Věříme, že radosti bylo tolik, že všem vydrží až do dalších našich akcí, kterých je za celý rok víc než dost.

Odpoledne finančně podpořila Nadace města Letovice.

ZA NOVÉ SDRUŽENÍ BOREK

<p><u>V ÚTERÝ 12.DUBNA 2016</u> <u>RELAXAČNÍ ODPOLEDNE V LÁZNÍCH BOSKOVICE</u></p> <p><u>PROGRAM ODPOLEDNE:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- PLAVÁNÍ V BAZÉNU- VODOLÉČBA V REKREAČNÍM BAZÉNU- MOŽNOST VYUŽITÍ SAUNY, PÁRY A VÍŘI- VÉ KOUPELE- PRO ZÁJEMCE POSEZENÍ V CUKRÁRNĚ <p><u>ODJEZD BUDE:</u></p> <p>13:10 - PRAŽSKÁ 13:15 - NÁMĚSTÍ 13:20 - BYTOVKY 13:25 - TYLEX</p>	<p><u>ZÁJEZD VE ČTVRTEK 21.DUBNA 2016</u> <u>ZAJÍMAVOSTI MORAVY</u></p> <p><u>PROGRAM ZÁJEZDU BUDE:</u></p> <p>ZÁMEK MILOTICE KOSTEL A MUZEUM V HODONÍNĚ ARCHEOPARK MIKULČICE POSEZENÍ S CIMBÁLOVKOU</p> <p><u>ODJEZD AUTOBUSU BUDE:</u></p> <p>5:00- MASARYKOVO NÁMĚSTÍ 5:05 - PRAŽSKÁ 5:10 - BYTOVKY 5:15 - TYLEX</p> <p><u>PŘIHLÁŠKY A BLÍŽŠÍ INFORMACE</u> OD 21. BŘEZNA 2016 u B. SOUKUPOVÉ NA TEL: 516 481 218</p>
<p>AKCE SE KONAJÍ ZA PODPORY JMK A VE SPOLUPRÁCI S KANCELÁŘÍ ZDRAVÉ MĚSTO LETOVICE. ZÁVAZNÉ PŘIHLÁŠKY A INFORMACE U LENKY RAŠOVSKÉ na tel. – 516 474 955, 775 270 155 www.novesdruzenizp.cz</p>	

Rozpis utkání TJ Sokol Vranová

jaro 2016

Vážení přátelé Vranovského fotbalu, už je to tady! Hned první dubnovou neděli pokračuje jarní část III. třídy OP. Náš tým zajíždí do Benešova, který nás na podzim na domácí půdě porazil 3:0. Vezme si body zpět? Přijďte nás podpořit přímo do Benešova.

kol	datum	čas	utkání		
16.	Ne 3.4.	15:30	Benešov	-	Vranová
17.	Ne 10.4.	15:30	Vranová	-	Boskovice "B"
18.	Ne 17.4.	16:00	Kořenec	-	Vranová
19.	So 23.4.	16:00	Vranová	-	Knínice
20.	So 30.4.	14:00	Ostrov	-	Vranová
21.	Ne 8.5.	16:30	Skalice	-	Vranová
22.	Ne 15.5.	16:30	Vranová	-	Drnovice
23.	Ne 22.5.	16:30	V. Opatovice	-	Vranová
24.	Ne 29.5.	16:30	Vranová	-	Svitávka
25.	Ne 5.6.	16:30	Víska	-	Vranová
26.	Ne 12.6.	16:30	Vranová	-	Kotvrdovice
15.	Ne 19.6.	16:30	Vranová	-	Lažánky

DIVADELNÍ SPOLEK NAHOŘ

Máte ještě možnost shlédnout poslední představení hry Agathy Christie

"PAST NA MYŠI"

v podání Divadelního spolku NAHOŘ.



Kulturní dům v Letovicích v pátek 29. dubna 2016 v 19 hodin.

Duben: ČTENÍ - pro zábavu i k zamýšlení.....

APRÍL

Apríl je označení pro první dubnový den – 1. duben. Původem může být již íránský svátek Sizdah Be-dar. Už od 16. století je apríl spojen s různými žertíky a drobnými zlomyslnostmi, např. u novinářů pak dovoluje tradice překročit rámec serióznosti a vypustit tzv. kachnu, resp. hoax. Problém pak nastává, že lidé neberou vážně ani některé vyloženě seriózní články. Předpokládá se, že svátek vznikl jako reakce na změnu ročního období ze smutné zimy na veselý jaro. V některých případech se apríl koná současně i 30. dubna, ale tento den již není tak rozšířen.

Nejedná se tedy o původní český svátek, ale přišel do Česka ze zahraničí a rychle zdomácněl. První písemná zmínka v Česku apríl zmiňuje v roce 1690 a zápis pochází od Bartoloměje Chrystellia z Prahy. V dřívějších dobách se jako oběti žertíků stávali známí a příbuzní, kterým se posílaly nápadů na nákupy neexistujících věcí jako např. ohýbák na cihly, bublinka do vodováhy, závit M0, apod.

Ve Francii se tento den (ale i zvolání při prozrazení žertu) nazývá *poisson d'avril* podle toho, že děti vystříhnou rybu (*poisson*) z papíru a připevní ji na záda někomu, kdo o výtvoru na svých zádech nemá tušení. Tradice „aprílování“ ve Francii vznikla, a to již roku 1564 a oproti ČR je zde žertování bráno mnohem vážněji. Těší se oblibě v hojně míře nejen mezi přáteli, nýbrž i v médiích.



Samozřejmě, že ji nechci sežrat. To byl jen apríl.

VOSTOK 1



Vostok 1 (Восток 1) byl první vesmírný let s lidskou posádkou z planety Země se stejnojmennou kosmickou lodí. Odstartoval **12. dubna 1961** se sovětským kosmonautem **Jurijem Gagarinem** (záložním kosmonautem – náhradníkem byl German Titov).

Vostok 1 byla kosmická loď určená pro jednoho kosmonauta, vypuštěná stejnojmennou raketou z kosmodromu Bajkonur. Hmotnost byla 4725 kg, délka 5 a průměr 2,3 metru. Označení dle katalogu COSPAR dodatečně přiděleno ve tvaru 1961-012A. Před jejím letem bylo vyšteřeno v letech 1960-1961 pět zkušebních exemplářů.

Vostok 1 vzlétl v 9:07 moskevského času (6:07 UTC) z kosmodromu Bajkonur. Start proběhl hladce, pouze motor 2. stupně rakety (tj. bloku A) se vypnul později, Vostok 1 proto nabral o 25 m/s vyšší rychlosť, což přineslo zvýšení apogea dráhy o více než 85 km a místo plánovaného letu ve výšce 180–230 km nad povrchem Země se dostal na dráhu s výškou 181–327 km. Gagarin oblétněl jednou Zemi za 108 minut a vrátil se nezraněn poté, co se ve výšce 7 km nad zemí katapultoval z návratového modulu a sám se snesl na padáku. Přistál v 10:55 nedaleko města Engels, resp. u vesnice Smelovka v Saratovské oblasti SSSR.

Řídící středisko potvrdilo dosažení oběžné dráhy až 25 minut po startu.

Kontrola výšky byla řízena automatickým systémem. Pro případ jeho selhání byla loď vybavena záložním ručním řízením. Lékaři a inženýři si nebyli jisti reakcí organismu člověka na stav beztíže a pro jistotu bylo ruční řízení zablokováno zařízením, které sestávalo ze šesti knoflíků s čísly 1 až 6. Třímístný kód pro odemčení (125) byl v zapečetěné obálce na palubě, pokud by přece jen bylo v nouzové situaci třeba ručně řídit. Šéfovi přípravy kosmonautů Marku Gallajovi to však nedalo a těsně před startem kód Gagarinovi prozradil, a dokonce napsal na psací podložku, aby ho měl stále před očima. Později vyšlo najevo, že totéž tajně udělal už předtím i hlavní konstruktér Sergej Koroljov. Lodi byl přidělen volací znak Kedr.

Vostok 1 nemohl měnit oběžnou dráhu, ale jen výšku. Automatické řízení začalo s brzdícím zážehem asi po hodině letu.



Brzdící zážeh začal v 10:25 (7:25 UTC) nad západním pobřežím Afriky poblíž Angoly, 8000 km od určeného místa přistání. Sestup byl komplikovaný. Brzdící motor nepracoval plánovanou dobu, ventil sloužící k profouknutí spalovací komory před zážehem motoru se totiž nedovřel a část paliva jím unikla. Motor proto zhasl už po 40,1 sekundách, když zpomalil loď o 132 m/s, místo aby byl vypnut po zpomalení o 136 m/s (po 41 sekundách chodu). Přítok okysličovadla do spalovací komory pokračoval ještě 4 sekundy, dokud jej automatická nevypnula, jeho nepravidelný výtok vyvolal rotaci lodi, oceněnou Gagarinem na 30° za sekundu. Protože neproběhlo řádné vypnutí motoru po 41 sekundách chodu, nenastalo ani oddělení přístrojového úseku, které mělo následovat o 10 sekund později. Přístrojový úsek byl řídícím systémem lodi odstřelen až po 10 minutách, v 10:35 (7:35 UTC).

Kvůli váhovému omezení loď neměla záložní motor pro brzdící manévr. V případě selhání motoru měla z plánované oběžné dráhy 108–230 km během 5–7 dní v důsledku odporu atmosféry samovolně sestoupit na Zem. Na lodi byly potraviny na dostatečnou dobu – 10 dní. Ovšem kvůli pozdějšímu vypnutí motoru 2. stupně nosné rakety při startu se Vostok 1 dostal na vyšší dráhu (181–327 km) ze které by samovolný sestup trval 15–20 dní.

Vzhledem k výše zmíněným odchylkám v práci motorů loď nedoletěla do plánované přistávací oblasti jižně od Kujbyševa, ale přistála u vesnice Smelovka ležící nedaleko města Engels.

Víte že...? • 97% vody na Zemi je voda slaná, 2% vody jsou v ledových a 1 % v řekách, jezerech a podzemních vodách.

• Většina podzemních vod pochází ze sněhu a putování vody ze sněhu do podzemí může trvat stovky let.

• Horká voda zmrzne rychleji než studená.

Zelené potraviny

Jak jsem psala v předešlém zpravodaji, jaro je spojeno s dráhou jater a žlučníku. Duben je měsíc, kdy se začíná příroda probouzet, a do **jídelníčku můžeme zařadit potraviny tzv. zelené**, jako například pampeliška, kopřiva, bříza, pažitka. Přidáváme potraviny, které mají **chuť hořkou a kyselou**.

Zelená rostlinná strav obsahuje **chlorofyl**, což je zelený pigment. Ten podporuje celé tělo na molekulární i na buněčné úrovni. Příznivě působí na funkci střev, zažívání, imunitu a zvyšuje energii. Chlorofyl je složen z vodíku, uhlíku, kyslíku, dusíku a hořčíku. Přispívá k tvorbě hemoglobinu, což příznivě ovlivňuje krevní oběh a rozvod kyslíku v celém těle. Při konzumaci těchto potravin dodáváme tělu také spoustu vitamínů a minerálů.

Potraviny, které játrům prospívají:

- Listová zelenina a natě.
- Potraviny naklájené např. řeřicha.
- Špenát nejlépe z kopřiv.
- Kvašené zelí nebo jakákoli mléčně kvašená zelenina např. pickles (minule jsme si seznámili s jeho přípravou).
- Kyselou chuť doplňujeme kvalitním octem (umeocet), nebo citronem.
- Obiloviny – především – kuskus, pšenice – špalda, pohanka.
- Kyslé mléko, kefír, čerstvé sýry, občas jogurt. Tyto potraviny konzumujeme jen, pokud je teplejší počasí. Nejsou vhodné pro osoby, kterým je neutále zima.
- Mléko a jiné výrobky z mléka ve stravě v tomto období omezujeme.
- V pitném režimu nezapomeneme na vodu s citronem, čaje z jarních bylinky, nebo čaj jaterní, krev čistící, šípkový, z mladých lístků meduňky.
- Zelenina – ředkvičky, kedlubny, brokolice, zelí, kapusta.
- Ovoce – jablka přestovaná v ČR.
- Nezapomeneme používat bylinky jako je česnek medvědí (do salátů, polévek), smetanka lékařská (saláty), kopřiva dvoudomá (saláty, polévky, příloha, připravujeme stejně jako špenát podle receptů jak jste zvyklí. Pouze nemícháme s kravskou bílkovinou, protože ničí železo), sedmikráska chudobka (saláty) a další.

Malé seznámení s umeoctem.

Umeocet je z nakládaných japonských švestiček, jejichž fermentací vzniká sladko-kyselo-slaná přírodní červená tekutina. Jedná se o nezralé plody sušené na slunci. Potom se spolu se solí naloží do sudů. Je vhodný pro děti i dospělé a

můžeme ho použít například do polévek, slaných pokrmů, salátů. V hodně zředěné formě s vodou vyrovnává pH našeho těla při překyselení. Zmírňuje pálení žáhy, odstraňuje kvasinky a plísň z organismu. Je výborný v horkém léte nebo po sportu, kdy váže v těle vodu a dodává mu cenné látky. Podporuje funkci jater a urychluje peristaltiku střev. Působí antioxidačně a předchází únavě. Obsahuje velké množství minerálních látek, vitamínů, enzymů.

Na které bylinky na jaře nezapomínáme

SEDMIKRÁSKA

Najdeme ji v trávníku a trháme rozkvetlé květy. **Napomáhá zvýšené látkové výměně v játrech, při chorobách žlučníku a při zánečlivých onemocnění dýchacích cest. Můžeme ji jíst samostatně, přidávat do salátů, polévek, nebo do čajových směsí. Používáme ji i zevně protože dobře hojí rány a vředy. Kloktáním napomáhá léčbě zánětů hrudla a dásní.**



KOPŘIVA

Sbíráme právě vyrostlé mladé čerstvé lístky, což je možné od jara do podzimu. Nejlepší kvalitu má bylina v podvečer slunného dne. Obsahuje velké množství vitamínu C, E, B 12, kyselinu pantotenovou, betakaroten, železo, hořčík, vápník, křemík, mangan, lecitin a látky zamezující růst a množení bakterií. Ředí krev, pozor pokud berete léky na ředění krve. Dvakrát ředěná krev není žádoucí a mohlo by při běžném poranění hrozit vykrvácení.

Některé zdravotní potíže, kde je kopřiva velkým pomocníkem

Nejlépe v podobě asi čtyřtýdenní kúry.

- Luppenka, akné nečistoty pleti – čistí krev
- Nedostatek červených krvinek
- Střevní potíže – zmékčuje stolicu, posiluje peristaltiku střev
- Revmatické potíže
- Žlučové kamínky, usazeniny ve žlučových cestách
- Poruchy jater
- Dna – očišťuje organismus od kyseliny močové

Dále kopřiva zbavuje organismus jedovatých látek (i po různých otravách), posiluje žaludek, snižuje nadměrnou potivost a obtíže spojené s klimakteriem.

Kopřiva má léčivé účinky i při zevním použití

- Šleháme kopřivami bolavá místa, do organismu se tak dostává kyselina mravenčí, léčba je velmi užitečná při revmatickém onemocnění a při

nedostatečném krevním oběhu.

- Odvarem z kopřiv vyplachujeme dutiny ústní při infekci.
- Používáme na vlasy. Po umytí se přelijí odvarem, bylina podporuje růst a dává vlasům hebkost.

V běžných dávkách nemá kopřiva ani při delším užívání nepříznivé účinky, proto ji můžeme bez obav konzumovat preventivně jako prostředek na udržení zdraví i krásy.

Kuchyňské použití

Mladé lístky lze připravit podobně jako špenát. Můžeme je přidávat do polévek, salátů, nádivek, dušených mas.

Špenát z kopřiv – miska mladých kopřiv, dvě cibule, lžíce sádla, dvě lžíce mouky (např. špaldová, kukuřičná), česnek, mořská sůl, pepř. Orestujeme cibuli na sádle, přidáme kopřivy, zalijeme vodou a krátce podusíme. Jak jde stonk rozmáčknout, vypneme a rozmixujeme. Zahustíme moukou, prováříme a dochutíme, zbytečně dlouho už nevaříme. Můžeme ubrat mouky a zahustit rozšlehaným vejcem. Špenát ani kopřivy nikdy nemícháme s kravskou bílkovinou, ničí železo.

Kopřivová polévka s kuskusem – Orestujeme kostičky špeku a cibule (podle potřeby přidáme trochu sádla). Vložíme mladé lístky nebo špičky kopřiv, zalijeme vodou a krátce vaříme. Polévku rozmixujeme. Můžeme ještě přecedit. Dochutíme solí, pepřem, česnekem (pokud potřebujeme zmírnit chuť kopřiv, použijeme bujón bez glutamátu). Přidáme kuskus a necháme přejít varem, nakonec dáme majoránku a necháme chvíli odstát než je kuskus měkký.

Kopřivové kúry

• Měsiční

Hrst opláchnutých kopřiv spaříme 200 – 300 ml vařící vody, necháme asi 5 – 10 minut vyluhovat. Scedíme a vypijeme. Tuto kúru můžete praktikovat denně celý duben až do půli května. Při pravidelném dodržování tohoto postupu brzy se dostaví příliv energie, síly a příjemného osvěžení. Projasní se vám pleť. Sniží se otoky nebo úplně zmizí. Záleží však i na dalším způsobu stravování.

• Detoxikační 7 denní

Natrhnáme si 3 hrsti kopřivových špiček. Rozmixujeme je v 500 ml vody. Necháme 4 hodiny odstát. Přecedíme přes plastové sítko. Pokud možno připravujeme nápoj čerstvý, nebo jen krátce skladujeme v lednici.

Kopřiva je také i cenným krmením pro slepice, zvyšuje u nich nosnost vajec.



BŘÍZA

Z břízy na jaře používáme **pupeny**, které **příznivě ovlivňují funkci jater, slinivky a sleziny.**

Při zánětlivých chorobách ledvin odstraňuje bílkovinu z moči.

Častěji využíváme **listy**, které **rozpouští hlen, posilují nervový systém, vážou přebytečné žlučové kyseliny a zamezují rozmnězování choroboplodných zárodků v organismu.** Také vážou cholesterol přijímaný potravou a oka-mžitě jej vylučují. Jsou prvotřídním **lékem na všechny nemoci ledvin a močového ústrojí.** Bříza pomáhá rozpouštět a vylučovat ledvinové kameny. Odstraňuje otoky srdečně – ledvinového původu. Prospívá při arterioskleróze a celulitidě. **Ovodňuje organismus, vyplavuje z něj biologické zplodiny, tím je účinná při revma, dně, onemocnění srdce a kloubů.** Je mírně potopudná a dokáže zbavit tělo škodlivin i přes kůži. Nemá žádné vedlejší účinky. Dá se konzumovat i dlouhodobě. Pro její čistící a odvodňující vlastnosti ji můžeme použít jako podpůrnou bylinu při hubnutí.



Má uplatnění i v **vnějšku.** Čistí a **desinfikuje vlasovou pokožku a podporuje růst vlasů.** Při revmatických a kloubních bolestech můžeme použít pomačkané čerstvé lístečky, které přiložíme na postižení místo, přikryjeme látkou a necháme přes noc působit.

Březový čaj – kúra na 7 dní

1 lžíci čerstvých listů přelijeme 1 litrem vroucí vody, necháme 15 minut louhovat, pak přecedíme a dáme do termosky. Nálev popijíme během celého dne. Denně jej připravujeme čerstvý.

PAMPELIŠKA - SMETANKA LÉKAŘSKÁ

Je bylina, která příznivě ovlivňuje metabolismus. Obsahuje vitamíny C, D, skupiny B, beta-karoten, draslík, sodík, mangan, měď, železo, vápník, fosfor a působí antibakteriálně.

Podporuje tvorbu slin a žaludečních štáv, léčí nemoci trávicího traktu, zvyšuje chuť k jídlu a zlepšuje trávení. Podporuje činnost jater, žlučníku, ledvin, střev, podporuje růst červených krvinek a tvorbu nové krve, také silně krev čistí. Zlepšuje činnost slinivky a proto je dobrá při cukrovce. Snižuje krevní tlak a podporuje krevní oběh. Zabraňuje tvorbě žlučových kamenů. Má močopudné účinky, které odlehčují organismus a tím můžeme pampelišku využít jako podpůrnou bylinu při hubnutí. **Pro revmatiky a je jednou z nejlepších bylin.** Nemá vedlejší účinky a můžeme ji používat dlouhodobě.

Používáme:

LISTY – které se sbírají ještě před rozkvětem, protože v tu dobu nemají ještě tak hořkou chuť. Přidáváme je do jarních salátů, polévek. Zahání jarní únavu a dodávají tělu potřebné vitamíny

Salát – listy smetanky, zakysaná smetana, nakrájená řeřicha, pažitka, mořská sůl, pepř

KVĚT – je to nejméně léčivá část a vyrábíme z květů med, sirup, nebo je konzumujeme přímo na zahradě.

KOŘEN – má nejvíce účinné látky, je nejsilnější na podzim, nebo na začátku jara

Výroba tinktury – očistěný kořen, nasekáme na malé kousky, zalijeme alkoholem a macerujeme 14 dní, každý den protřepeme, potom přecedíme

Sušený – sušíme v sušičce, můžeme přidávat do čajových směsí

Pampeliškový kořen můžeme používat na všechno a nazýváme ho „český ženšen“.



ČERNÁ ŘEDKEV



K léčbě používá kořen bez černé slupky. **Působí močopudně, detoxikuje, přispívá k normální činnosti jater a žlučníku. Uklidňuje nervy a posiluje dýchací činnost.**

Salát – Ředkev nastrouháme na jemném struhadle, přidáme osmaženou cibulku, citronovou šťávu a lžičku smetany. Dochutíme solí popřípadě pepřem.

Čerstvou šťávu pijeme denně v množství 20 – 50 ml, v případě žlučových kamenů 100 – 200 ml po malých dávkách. Pokud se nám nechce lisovat šťávu přímo z ředkve, můžeme si koupit přípravek **RABANON**. Jedná se o 100% šťávu z černé ředkve a je balená v ampulkách, se kterými se snadno manipuluje.

Černá ředkev není vhodná pro děti do 3 let a při poruchách štítné žlázy.

10 – 20 denní kúru je nejlépe dělat dvakrát za rok a to na jaře a na podzim. Černá ředkev není vhodná k časté a pravidelné konzumaci.

MEDVĚDÍ ČESNEK

Konzumují se mladé lístky, ale můžeme jíst i cibulky. Má vysoký obsah vitamínu C a minerálů a mnoho dalších výživných látek, potřebných pro organismus v jarním období. **Jeho význam je především preventivní.** Při běžném zařazování listů do jídelníčku předávkování nehrozí, ale není dobré to s ním přehánět, neboť může podráždit vnitřní orgány. **Působí povzbudivě na zažívací trakt, brzdí růst škodlivých**



střevních bakterií, uklidňuje křeče hladkého svalstva, ovlivňuje dýchání, reguluje činnost tlustého střev, a působí na prokrvování koronálních cév. Účinně pomáhá při hojení hlubokých ran.

Salát – česnek medvědí, lístky smetany lékařské, řeřicha, ředkvičky, rajče, pórek, citronová štáva, olivová olej, mořská sůl.

Výživná jarní polévka – 2 brambory, 1 cibule, půlka menšího celeru, 2 mrkve, 1 petržel, dvě polévkové lžíce pohanky, čtyři kopřivové špičky, dva lístky z pampelišky, čtyři lístky medvědího česneku, dvě lžíce sádla, mořská sůl, pepř. Postup: Na sádle jemně osmahneme cibulkou, přidáme hrubě nastrouhanou zeleninu a vše krátce orestujeme. Potom zalijeme vodou, přidáme brambory, pohanku, bylinky, mořskou sůl, pepř a vaříme asi 15 minut. Polévku ozdobíme čerstvě nasekanou řeřichou a pažitkou.

ŘEDKVIČKA

Obsahuje hořčičné oleje, které dobře likvidují bakterie a plísň. **Šest ředkviček denně**



nám pomůže vyčistit organismus od choroboplodných zárodků. Při kousání ředkviček se uvolňují léčivé oleje, které desinfikují sliznice úst, nosu a vedlejších dutin a pomáhají rozpouštět hleny. Je bohatá na vlákninu, která podporuje peristaltiku střev a zbavuje organismus toxinů. **Je dobré ji konzumovat jako prevenci před tvorbou ledvinových, močových a žlučových kamínků.** A pokud už žlučové kamínky máte, tak je ředkvičky dobré rozpouštět.

Ředkvičky s vajíčkem – Nakrájenou cibulkou a kousek pórkem, orestujeme na sádle, přidáme 10 nakrájených ředkviček, které orestujeme a nakonec zalijeme rozšlehanými vejci. Osolíme, opepríme a ozdobíme nakrájenou pažitkou.

Pomazánka z ředkviček – Ředkvičky nastrouháme na jemno, přidáme prolisovaný česnek, změkké máslo, trochu zakysané smetany a trochu tvarohu, nasekanou pažitku, dochutíme solí popřípadě pepřem a dobře promícháme.

Vedle ředkviček můžeme na jaře do jídelníčku zařadit i kedlubny

Kedlubnová pomazánka – 1 tvaroh, 1 zakysaná smetana, 150 g jemně nastrouhané kedlubny, 100 g nastrouhané syrové mrkve, sůl, popřípadě pepř, trochu nakrájené pažitky. Všechny suroviny smícháme.

A na závěr ještě jeden recept na čaj:

ČAJ JARNÍ VÍLA

Čtyři mladé špičky kopřivy, 10 květů sedmikrásky a 5 květů pampelišky. Bylinky smícháme, přelijeme horkou vodou a necháme 10 minut louhovat, potom přecedíme a pijeme.

V následujícím měsíci květnu ještě můžeme pokračovat v čištění organismu. Vedle zdravé stravy a bylinek je pro nás stejně důležité být v psychické pohodě. Proto se příště zaměřím na to jak se dívat na svět pozitivně.

Zdena Stöhrová

1. duben

1929 (87 let) - Narodil se Milan Kundrta - Český básník, prozaik a dramatik.

5. duben

1937 (79 let) Svůj provoz zahájilo letiště Praha - Ruzyně. Do té doby přistávala letadla v Praze pouze příležitostně - například v závodišti v Chuchli, poblíž Letňan, Kbel či ve Vysočanech.

6. duben

1909 (107 let) - Američan **Robert Peary** dosáhl jako první člověk severního pólu.

7. duben

1906 (110 let) - Italské město Ottaviano bylo zcela zničeno po výbuchu sopky Vesuv.

1931 (85 let) - Starostou Chicaga byl zvolen rodilý Čech Antonín Čermák.

12. duben

1961 (55 let) - Sovětský svaz vyslal na oběžnou dráhu kolem Země prvního kosmonauta na světě **Juriye Gagarina**. Jeho let v kosmické lodi Vostok I trval 108 minut.

15. duben

1912 (104 let) - Titanic, největší zaoceánský parník se potopil po nárazu do plovoucího ledovce. Při neštěstí zahynulo přes 1500 cestujících.

16. duben

1981 (35 let) - Americký vesmírná organizace NASA vyslala do vesmíru svůj první raketoplán Columbia.

17. duben

1961 (55 let) - Za pomoci USA se na pobřeží Kuby vylodilo 12.000 kubánských vystěhovalců, aby zahájili lidové povstání proti Fidelovi Castrovi. Invaze však byla potlačena.

23. duben

1921 (95 let) - Mezi Československem a Rumunskem byla podepsána smlouva o vzájemné pomoci v případě napadení Maďarskem.

24. duben

1916 (100 let) - Irští nacionalisté obsadili významné objekty v Dublinu a vyhlásili nezávislou Irskou republiku.

1926 (90 let) - Německo a Sovětský svaz spolu uzavřeli smlouvu o vzájemné vojenské pomoci v případě napadení.

26. duben

1986 (30 let) - V atomové elektrárně Černobyl na Ukrajině došlo k přehřátí jaderného reaktoru, a následně k jeho výbuchu. Radioaktivní mrak se šířil střední Evropou. Sovětská vláda se snažila problém bagatelizovat.

28. duben

1945 (71 let) - 2. světová válka: Při pokusu o útěk do Švýcarska byl partyzány zastřelen italský vůdce Benito Mussolini.

30. duben

1975 (41 let) - Jižní Vietnam kapituloval před armádou Severního Vietnamu. Válka Severního Vietnamu proti Jižnímu tak definitivně skončila a obě země se spojily.

PRO CHVÍLE ODPOČINKU

(Řešení najdete na poslední straně.)



Dva v restauraci: Tady je hrozně pomalá obsluha. Tak proč sem chodíš? Nemám aspoň problémy, ...

65	NACHÝLENÍ	ŽENSKÉ JMÉNO	NÁŠ ZPĚVÁK	SPOJKA	NIC	M	ČÁST MĚSTA DUBÍ	OKOUT	OCHRÁNCE DOMU	ŽENSKÉ JMÉNO
DRUH KAROSÉRIE AUTA						ANGLICKÝ FOTBALISTA PŘIBUZNÁ				
1						ZAHÁLKA zast. CÍP KABÁTU				
THAJSKÉ PLATILO			OBEC U ZNOJMA							
OTEC kníž.			ŠPANĚLSKÁ ŘEKA						CHYTAT	ŽENSKÉ JMÉNO
VOJENSKÝ PAKT					VRCH U BĚLEHRADU MONTOVANÝ DŮM					
M	ČÍSLOVKA	NEJVÝŠŠÍ KARTA HUEBÑÍ NÁSTROJ				UHLOVODÍK L				
ŽLUTOHNĚDÁ BARVA				ZVÁST expr. ZÁHADA				SPZ PELHŘIMOV NÁČINÍ slang		
INÍCIÁLY HOKEJOV. TRENERA LENERA			LITINOVÝ PLÁT ob. KONTROLA			KOČKA ang. OSOBNÍ ZÁJMENO				
ASIJSKÝ JELEN						OBVAZOVA POTĚBÁ DRIH MASA				
M	VÍŘENÍ ČAS				DOBÚŠEK STUDENÝ něm.				NĚMECKÝ FILOZOF	HLAS ČEJKY
ZÁZRAK				JAKÝ báš. KRÁLOVOPOL. STROJ býv.zkr.		KU-KLUX-KLAN zkr. LED angl.				
OSLOVOVATI 3. os. mn. č.							AKAD. VĚD rus. zkr. SNIŽENÝ TÓN			
2										
OSVĚDČENÍ					ESTONEC zasl.				TER. AN COLE KALT	

