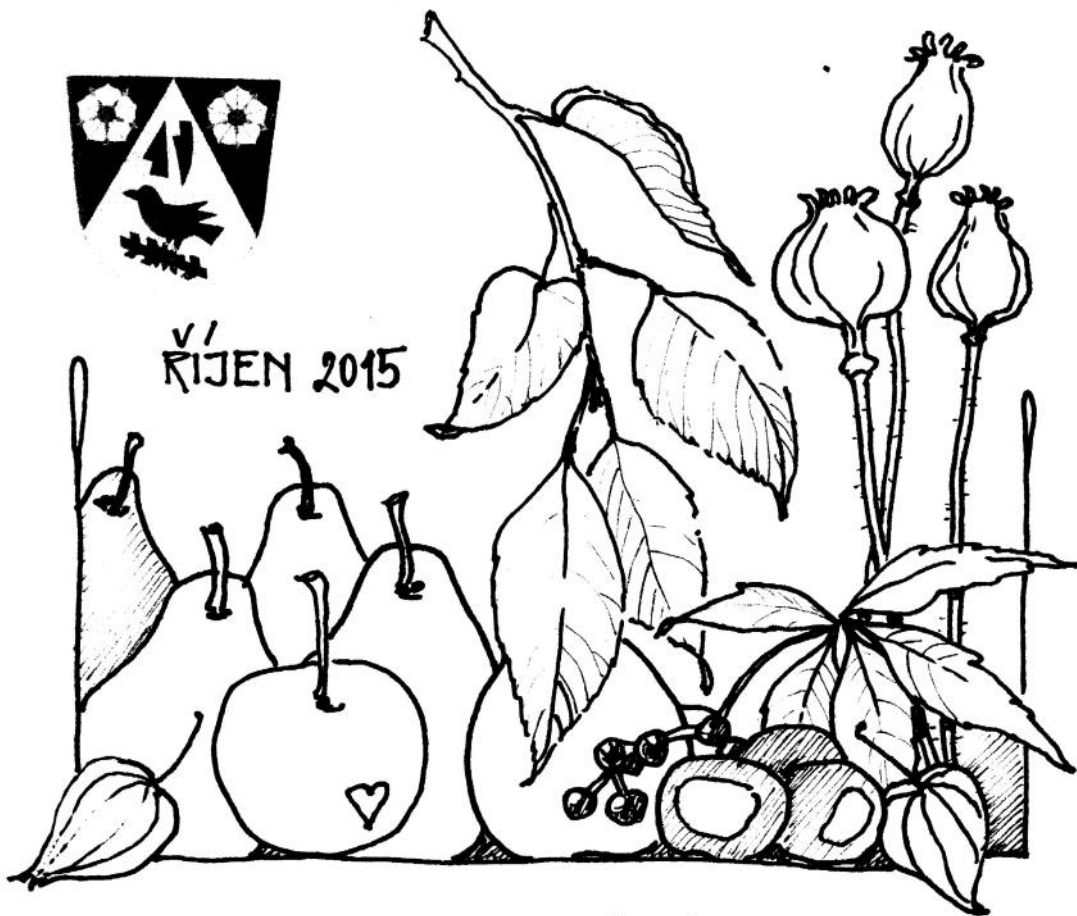


VRANOVSKÝ ZPRAVODAJ



ŘÍJEN 2015



"PLODY DOZRÁVAJÍ DÍKY SLUNCI,
LIDÉ DÍKY LAŠCE."

JULIUS LANGBEHM

OZNÁMENÍ OBCE

KOMINÍK



10.10. 2015 bude v naší obci dostupný kominík (pan Doležal).

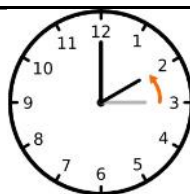
Ceny za provedené kominické služby:

revizní zpráva 300,-

čištění komína 100,-

Zájemci nechtě se přihlásí na obecním úřadě

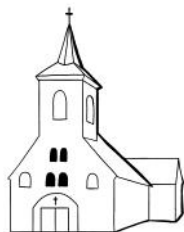
Upozorňujeme občany, že 25. 10. 2015 nastane konec letního času. Čas posuneme ze 3:00 na 2:00.



Úřední hodiny na obecním úřadě přes zimní období

budou od 18:00 - 19:30

V neděli 4.10.2015 v 8.30



bude sloužena poutní mše v kostele sv. Jeronýma ve Křetíně.

Požehnání pak bude ve 14.30, následovat bude beseda na faře.

Dne 30.10.2015 v 19.00 hodin v KD Vranová se uskuteční veřejné zastupitelstva obce Vranová.

Velkoobjemový kontejner na objemný domácí odpad bude přistaven u hasičské zbrojnice **v sobotu 31.října od 8.00 do 16.00 hodin.**



Vyhodnocení soutěže „Nejhezčí zahrádka, okno a balkon v roce 2015“.

OKNO:

Kabátová Zdeňka
Dočkalová Romana
Pospíšilová Iveta



BALKON:

Schofieldová Klára
Svobodová Libuše
Lebišová Božena



ZAHÁDKA:

Pešková Alena
Coufalová Magda
Weingartová Květoslava



SPOLEČENSKÁ KRONIKA

Blahopřání

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

Marie Bednářová
Marie Štěpánová
Marie Nečasová
Jana Hejlová
Jan Šrámek
Jiří Pospíšil



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

Hasiči Vranová

V sobotu dne 10.10.2015 se v naší obci uskuteční hasičské cvičení.

Námětem bude požár v areálu kempu Orlí hnízdo. Cvičení se zúčastní jednotky dobrovolných hasičů okrsku Křetín. Požár bude simulován dýmovnicí.

Požární poplach bude vyhlášen standardně požárními sirénami v obcích Vranová, Lazinov, Křetín, Prostřední Poříčí a Horní Poříčí.

Sirény se rozezní 10.10.2015 v 10:00 hod.

Cvičení máme naplánováno cca do 12:00 hod.

SDH Vranová zve všechny své příznivce na ukázkou činnosti hasičů z našeho okrsku.

Za SDH Vranová Lepka Jiří

VRANOVSKÁ DRAKIÁDA

TJ Sokol Vranová zve všechny rodiče a děti v sobotu 17. 10. 2015 v 13.00 na hřiště, kde se uskuteční **1. vranovská drakiáda**.

Program:

13.00 společná výroba draků

14.30 soutěže v pouštění draků (rychlost vzletu, výška apod.)

15.30 opékání párků, občerstvení, vyhodnocení



Přijďte si zasoutěžit ať už s kupovanými nebo vyrobenými draky. Materiál na výrobu na místě bude k dispozici.

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.



2. 10. Dr. Bajerová
9. 10. Dr. Šafránek
16. 10. Dr. Kratochvílová
23. 10. Dr. Striová

Služby lékařů také na
www.mudrsafranek.cz

Služby lékařů

NEPŘÍTOMNOST	ZASTUPUJE
<u>Dr. Striová</u>	
9. 10. - 16. 10. 2015	Dr. Šafránek Dr. Kratochvílová
<u>Dr. Šafránek</u>	
29. 10. - 30. 10. 2015 (konference)	Dr. Striová

Rozpis stomatologické první pomoci - okres Blansko - ŘÍJEN 2015

vždy 8:00 - 13:00

Mimo výše uvedenou dobu je služba stomatologické LSPP zajištěna v Úrazové nemocnici Brno,

3.10.	MUDr. Pernicová	Boskovice, Růžové nám. 16	774 177 804
4.10.	MUDr. Pokorná M.	Blansko, Gellhornova 9	516 412 422
10.10.	MUDr. Pokorný M.	Blansko, A. Dvořáka 4	516 417 621
11.10.	MDDr. Potůček	Blansko, Mahenova 13	516 419 538
17.10.	MUDr. Roth	Ostrov, Zdrav. středisko	516 444 326
18.10.	MUDr. Ševčíková R.	Poliklinika Blansko, Sadová 33	516 488 454
24.10.	MUDr. Řehořek (Řehořková)	Poliklinika Blansko, Sadová 33	516 488 453
25.10.	MUDr. Kulhánková	Křtiny, Zdrav. středisko	516 414 291
28.10.	MUDr. Sládek	Velké Opatovice, nám. Míru 492	516 477 319
31.10.	MUDr. Srpová	Letovice, J. Haška 12	604 760 665

Ponávka 6, tel. 545 538 111 - ve všední dny od 17.00 do 7.00 hodin. O sobotách, nedělích a svátcích nepřetržitě 24 hodin.



Divadelní spolek
NAHOŘ Vranová

uvádí ke 125.
výročí narození Agathy Christie
její nejúspěšnější divadelní hru

„PAST NA MYŠI“

**v sobotu 17.října 2015
v 19.00 hod.**

v sále Kulturního domu ve Vranové.



Něco o autorce :

Agatha Christie se narodila v městečku Torquau v jihozápadní Anglii. V roce 1920 vyšel její první detektivní román Záhadná událost ve stileském sídle, ve kterém čtenářům představila inteligentního a ješitného mužička Hercula Poirota, ale

skutečnou popularitu získala až o šest let později knihou Vražda milionáře Rogera Ackroyda, ve které ukázala, jak udržet čtenáře v neustálém napětí. Nedlouho po tom ve Vraždě na faře uvedla na scénu starosvětskou slečnu Marplovou.

Další detektivy – Parkera, Pynea a záhadného Harleyeho Quina přivedla na svět v průběhu 30.let, kdy její tvůrčí aktivita dosáhla vrcholu. Ve světově proslulých knihách Proč se nezeptali Evanse, Vražda podle abecedy a Dest malých černoušků zvládla mistrovsky úkol, který si předsevzala: vyprávět zajímavý příběh se složitou a záhadnou zápletkou tak, aby působil přesvědčivě.

Napsala celkem 70 románů, 21 her, 15 povídkových knížek a 2 sbírky básní. Jednu z divadelních her napsanou v 60. letech uvádíme na scénu. Hra se hraje v Londýně nepřetržitě už více jak 60 let, i když autorka před jejím uvedením prohlásila, že vydrží na scéně 8 měsíců.

Za divadelní spolek Mirka Cichrová

TJ. Sokol Vranová - zápasové reporty

6. 9. 2015 T. J. Sokol Vranová TJ Kořenec 0:5 (0:4)

Srpen špatný a ani září nezačalo dobře. Darda, kterou jsme dostali o d Kořence, byla zcela zasloužená. Se soupeřem jsme dokázali jakžtakž držet tempo pouze do úvodní branky, pak jsme jako obvykle postupně rezignovali. Hrůzná je i statistika, která hovoří, že jsme již sedm poločasů nedali gól, když se to tak vezme, neměli jsme ani moc příležitostí. Nabízí se otázka jak to zlepšit a co dělat jinak? Asi se shodneme, že bez tréninku to nepůjde.

Problémem je také (ne)bojovnost našich hráčů. Co s tím? Naložit jim v tréninku? Dávat pokuty za neúčast? To pak nebude chodit nikdo. Bohužel nám chybí vlastní základna a hlavně touha hráčů se zlepšovat a nechat na hřišti za 90 minut všechno. Dřív to bylo jiné...

13. 9. 2015 Malá Haná Knínice T. J. Sokol Vranová 4:1 (3:1)

V neděli 13. 9. 2015 jsme zavítali na hřiště do „Kenic“. Vzhledem k tomu, že k zápasu se dostavilo pouze 11 hráčů, nedalo se předpokládat, že jsme připravení napravovat minulozápasové hříchy.

Navzdory tomu jsme však šli poměrně brzo do vedení. Foler se rychle uvolnil na pravém křídle, poslal křížnou přihrávku přes malé vápno, kde číhal Janků, který chladnokrevně vstřelil první gól zápasu.

Soupeř nehrál nikterak dobře, v podstatě se snažil pouze nakopávat míče, což není na bránění až tak složité. Bohužel pro nás to neplatí. Za nedlouho bylo vyrovnáno. Velmi podobná akce, ale na druhé straně.

Vše nasvědčovalo tomu, že zápas bude o tom, kdo udělá více chyb než o tom, kdo zúročí svou kombinaci.

Velmi brzo po vyrovnávacím gólu přišla další pohroma respektive 2 pohromy (z toho jedna z penalty po (ne)ruce Koudelky).

Z naší strany jsme vyprodukovali ještě dvě šance. Nejprve Krčil z úhlu netrefil bránu. V další šanci se pak Kopecký k zakončení vůbec nedostal. To bylo z naší strany úplně vše.

Z kraje druhého poločasu soupeř ještě zvýšil na konečných 4:1, pak už zápas pomalu skomíral až do úplného konce.

K hodnocení celého zápasu pak bude stačit pouze „řící“, že bez boje, zapálení pro hru a chutě hrát jeden za druhého to opravdu nepůjde ...

Přejme si lepší podívanou na následujícím domácím zápase s Ostrovem (20. 9. 2015 v 16:00 ve Vranové).

20. 9. 2015 T. J. Sokol Vranová Ostrov u Macochy 3:1 (2:1)

HURÁ! Konečně jsme se dočkali. Na další podzimní body jsme čekali opravdu dlouho. Do naší obce zavítal Ostrov u Macochy, podobně jako my fotbalově se trápící. Na straně domácích došlo k několika změnám v sestavě. Prvně jsme mohli přivítat posilu Martina Prudila (dříve divizní Svitavy), který do našeho mužstva v uplynulých dnech přestoupil. Dále nastoupil veterán Martin Halva a na místě brankáře Aleš Křištof (Milan Doskočil měl pracovní povinnosti).

Utkání začalo z naší strany opravdu netradičně. Prudil ihned z rozehrávky zaútočil, což bylo dosud v naší hře nevidané. Naše mužstvo nezačalo špatně, zápas byl poměrně vyrovnaný. Bohužel ve 20. minutě jsme nepohlídali Křištofem vyražený míč po rohu a soupeř nekompromisně zavěsil (0:1). Naštěstí a k údivu snad všech přihlížejících se naše mužstvo nesesypalo a postupně začalo přebírat aktivitu. Ta vyvrcholila o 10 minut později, kdy Stöhr zahrával přímý volný kop a nachytal nepozorného gólmána hostů – 1:1.

Nutno podotknout, že gólman hostů si jinak počínal velmi zkušeně a obratně (potvrzoval to i v zápasech minulých) a to navzdory svým tělesným proporcím – 140kg – všechna čest a obdiv (naprosto bez urážky).

Do přestávky se nám podařil ještě jeden husarský kousek. Těsně před odchodem do kabin vystřelil Prudil a jeho bodlo o tyč znamenalo náš druhý gól (2:1).

Ve druhém poločase jsme již kontrolovali hru. Dovolili jsme si dokonce zahodit penaltu, ke které se postavil Novotný, ale jeho střelu k tyči bravurně gólman hostů vyrazil. Spálili jsme také několik dalších tutovek (Tenora, Krčil, Štarha). Nakonec nám to však nemuselo vadit, neboť naše vítězství těsně před konce ještě potvrdil Krčil, který stanovil konečný výsledek zápasu na 3:1.

Po delší době se na náš fotbal dalo zase koukat. Pochvala patří celému mužstvu. Jen tak dál!

Následující utkání odehrajeme opět na domácí půdě, 27. 9. 2015 v 16:00 přivítáme Skalici, dalšího soupeře, který se v aktuální sezóně trápí. Tak držte palce!

27. 9. 2015 T. J. Sokol Vranová Skalice nad Svitavou 5:2 (4:1)

Skalice, také již tradiční soupeř, zavítal do Vranové poslední zářijovou neděli. Dříve tým, který bojoval v horní části tabulky, se nyní krčí v pásmu sestupu.

Dal se očekávat bojovný, vyrovnaný a těžký zápas. Nakonec se ukázalo, že těžkost jsme si způsobovali sami a zcela zbytečně. Zápas byl velmi ovlivněn situací z 5. minuty. Krčil sprintoval za dlouhým balómem, kterého dostihl ještě před velkým vápnem, vyběhnuvší gólman však zahrál rukou (ještě před šestnáctkou) a byla z toho jasná červená. Navíc z následného přímého kopu trefil gól Prudil, který tak trestal jeden zákrok podruhé.

Začátek tedy lepší být snad ani nemohl. Hosté se však nevzdávali a podnikali nebezpečné brejky, naštěstí bez úspěchu.

Další góly pak v prvním poločase přidali Krčil, Jež (po dlouhé době nastoupil na pozici stopera) a znovu Krčil. Bohužel jsme do kabin neodcházeli s čistým kontem. Chybně rozehraný aut soupeř bezesbytku využil, kdy hostující útočník obstřelil Křištofa (Doskočil – pracovní povinnosti). Poločas tedy skončil 4:1 v náš prospěch.

Rk.	Družstvo	Záp.	+	0	-	Skóre	Body
1	Kořenec	8	6	2	0	25:11	20
2	Boskovice B	8	6	1	1	35:18	19
3	Vísky	8	5	2	1	23:09	17
4	Knínice	8	5	1	2	18:14	16
5	Drnovice	8	4	0	4	25:18	12
6	Svitávka	8	3	2	3	21:16	11
7	Lažánky	8	3	2	3	15:19	11
8	Lomnice	8	3	2	3	15:22	11
9	Benešov	8	3	1	4	14:22	10
10	Velké Opatovice	8	3	0	5	17:14	9
11	Vranová	8	3	0	5	15:26	9
12	Ostrov	8	1	4	3	13:19	7
13	Skalice	8	1	1	6	11:20	4
14	Kotvrdovice	8	1	0	7	05:20	3

Do druhého poločasu jsme vstupovali s cílem vstřelit ještě pár gólů a vylepšit tak nelichotivou bilanci vstřelených a obdržených gólů v sezóně. Za tímto cílem jsme však nešli dostatečně důsledně. Velký počet ztracených míčů a také nevyužitých šancí dával jakous takous naději soupeři na zkorigování výsledku. Ten také po krásné akci snížil na 4:2. Útočník soupeře se dostal do brejku po naší pravé straně, odcentroval do šestnáctky, kde nikým nehlídaný soupeř předvedl perfektní zpracování na prsa a následně nekompromisně propálil Krištofa. Byla to však už 84. minuta a o výsledek jsme se snad nemuseli moc obávat. Navíc v 88. minutě přidal pátý gól Bednář, který využil Krčilovy přihrávky. Tři body jsou doma, budme za ně rádi. Následující zápas odehrajeme 4. 10. 2015 v 15:30 v Drnovicích.

-ak-

NOVÉ SDRUŽENÍ ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH LETOVICE

NOVÉ SDRUŽENÍ ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH LETOVICE

V PÁTEK 2.ŘÍJNA 2015
v Nemocnici Blansko

REHABILITAČNÍ ODPOLEDNE

- PLAVÁNÍ A CVIČENÍ V BAZÉNU
 - VODOLÉČBA VE VÍŘIVÉM BAZÉNU
 - RELAXAČNÍ CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ
- Vše pod vedením rehabilitačních pracovníků

ODJEZD BUDE:

14:40 PRAŽSKÁ
14:45 NÁMĚSTÍ
14:55 BYTOVKY
15:00 TYLEX

NOVÉ SDRUŽENÍ ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH LETOVICE

POŘÁDÁ

PRO SVÉ ČLENY A ZP SPOLUOBČANY
VE ČTVRTEK 22. ŘÍJNA 2015
RELAXAČNÍ ODPOLEDNE
V AQUAPARKU KUŘIM

- PLAVÁNÍ V BAZÉNU
- VODOLÉČBA V REKREAČNÍM BAZÉNU
- MOŽNOST VYUŽITÍ SAUNY, PÁRY A VÍŘIVKY

ODJEZD BUDE:

14.40 KOVOŠROT
14.45 NÁMĚSTÍ
14.55 BYTOVKY
15.00 TYLEX

Začátek v 16:00

O Z N Á M Ě N Í

NOVÉ SDRUŽENÍ ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH v LETOVICÍCH

ZAHAJUJE
VE STŘEDU 7.ŘÍJNA 2015 V 15,30 hod

RELAXAČNÍ „CVIČENÍ S LENKOU“

DÁLE SE SE BUDE CVIČIT, VŽDY VE STŘEDU OD 16,30h
V SÁLE MKS - KD LETOVICE

Zváni jsou členové NSZdP a zájemci o zdraví
z řad zdravotně postižených spoluobčanů

**AKCE SE KONAJÍ ZA PODPO-
RY 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**

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

ŘÍJNOVÁ HISTORIE:

VZNIK ČESKOSLOVENSKA

(Z Wikipedie, otevřené encyklopedie)

Vznik Československa byl proces, který vedl k ustavení samostatného Československa. Československo bylo vyhlášeno 28. října 1918. Jeho hranice byly vymezeny mírovými smlouvami a z nich vycházejícími rozhodnutími v rámci versailleského mírového systému.

Dne 28. října 1918 zahájila v Ženevě delegace Národního výboru vedená Karlem Kramářem jednání s představitelem protirakouského zahraničního odboje Edvardem Benešem o vytvoření a podobě samostatného československého státu. Téhož dne kolem 9. hodiny ranní se vydali Antonín Švehla a František Soukup jménem Národního výboru převzít Obilní ústav v Praze, aby zabránili odvozu obilí na frontu. Poté se rozšířila zpráva o uznání podmínek míru Rakousko-Uherskem.

Podmínky obsahovaly i uznání autonomie národů Rakousko-Uherska, které si lid vyložil jako uznání nezávislosti. Tato zpráva se stala impulsem k živelným demonstracím, při nichž lid jásal v ulicích a ničil symboly Rakousko-Uherska. Na večer téhož dne vydal Národní výbor první zákon, zákon o zřízení samostatného státu československého, a poté bylo ještě zveřejněno svolání Národního výboru "Lide československý. Tvůj odvčký sen se stal skutkem ...". Pod oběma dokumenty byli podepsáni Antonín Švehla, Alois Rašín, Jiří Střibrný, Vavro Šrobár a František Soukup - později zvaní "Muži 28. října". Tentýž den byli do Národního výboru přibráni 4 zástupci, zástupci Němců a Maďarů nebyli přizváni.

30. říjen byl závěrečným dnem pražského převratu. Rakouské vojenské velitelství kapitulovalo před Národním výborem, protože maďarští a rumunští vojáci odmítli bojovat. Na Slovensku byla přijata Martinská deklarace, na základě které se Slovensko připojilo k českým zemím.

Celý článek naleznete na wikipedia.cz pod heslem „Vznik Československa“

Říjen

je desátým měsícem roku podle Gregoriánského kalendáře a má 31 dní. Jeho české jméno je odvozeno od jelení říje. Latinský název October znamená osmý měsíc a je odvozen z římského kalendáře, podle něž rok začínal březnem. Slunce je začátkem října ve znamení vah a přechází do znamení štíra. V tomto měsíci pokračuje ve střední Evropě podzimní sklizeň a v českých zemích se tradičně slaví posvícení.

VÁHY 23. 9.
23. 10.

ŘÍJEN

23. 10. ŠTÍR
22. 11.



Od začátku až do 8. hezké počasí, kdy začne pošmourné počasí, dne 17. počne mrznout, dne 18. mrzne, od 19. do 21. odpoledne hezky teplo, od 27. až do konce pošmournou.

**„Šimona a Judy – zima
je všude, tuhnou na poli hrudy,
kožich sneste z půdy.“**

Slunce

Slunce putuje ve Váhách a 23. října ve 19 h 46 min SELČ vstupuje do znamení Štíra.

Délka dne

V říjnu ubývá dne o 1 h 52 min.

Příroda

Říjen je měsíc barevných listů, zkracujících se dní a tažných ptáků. Listy stromů a keřů začínají opadávat. Vrcholí odlet ptáků, přilétají hejna zimujících havranů. Srnci shazují paroží, začíná říje daňků. Mufloni a prasata spásají bukvice. Jezevci a plazi upadají do zimního spánku.

Počasí dle 100letého kalendáře



ŘÍJNOVÁ OBLOHA

Na večerní obloze zůstal z planet pouze Saturn v souhvězdí Vah a později Štíra; zapadá kolem 20 h. Ostatní jasné planety jsou naopak na ranní obloze: nejjasnější z nich je Venuše v souhvězdí Lva, která vychází nejdříve ráno 5. 10. ještě za astronomické noci po 3. h a největší západní elongace dosahuje 26. 10.; po ní vystoupí nad východní obzor Mars a poté kolem 4 h Jupiter; obě planety rovněž ve Lvu. Ráno je viditelný jako jítrenka i Merkur, a to od 5. 10. do 5. 11. Jižně od hvězdy Regulus ve Lvu zastihneme ráno 9. 10. Venuši. Ke konjunkci Jupitera Marsem dojde 17. 10., konjunkce Venuše s Jupiterem nastane 26. 10. Z planet pozorovatelných dalekohledem je celou noc viditelný Uran v souhvězdí Ryb, který prochází 12. 10. opozicí se Sluncem. K jeho vyhledání je nutná zvláštní mapka. Maximum meteorického roje Orionid nastává 21. 10., tento roj souvisí s Halleyovou kometou. Letní trojúhelník s hvězdami Vegou, Denebem a Altairem je večer vysoko nad západem. Kolem půlnoci se na východě vynoří zimní souhvězdí: Býk, Orion, Blíženci. V té době se klene Mléčná dráha jako oblouk mohutného mostu od východu přes nadhlavník k západu. Nejvýraznější je nad západem, vysoko nad východem je naopak velice úzká. Zajímavou oblast oblohy, souhvězdí Býka s hvězdou Aldebaran a hvězdokupou Plejády spolu se souhvězdím Blíženců, uvidíme na východě o půlnoci, vysoko nad jím bude v 5 h. Ubývající Měsíc vytvoří 2. 10. v 1 h právě seskupení s Aldebaranem a Plejádami v Býku. Srpek Měsíce najdeme 8. 10. jižně od Venuše. Bohaté výjimečné seskupení těles obdivujeme nad východním obzorem 9. 10. v 5 h; tvoří ho měsíční srpek, Venuše, Mars, Jupiter a hvězda Regulus ve Lvu. Také o den později v 6 h 41 min pozorujeme ráno na východě stejnou skupinu se srpečkem Měsíce tři dny před novem. Do třetice sledujeme 11. 10. v 6 h 42 min ještě užší srpek Měsíce, tentokrát blízko Merkuru. Dorůstající Měsíc tři dny po novu najdeme 16. 10. v 19 h poblíž Saturna. Měsíc po úplňku opět zastihneme 29. 10. po 22. h u hvězdy Aldebaran v Býku.

ZDRAVÍ

V říjnu je podle tradiční čínské medicíny potřeba posilovat žaludek. Žaludek je rozšířená část trávicí trubice ve tvaru plochého vaku, která navazuje na jícen, a z druhé strany z něj vychází dvanáctník. Leží v horní části dutiny břišní, pod játry a bránicí, částečně je kryt levým žeberním obloukem. Jeho tvar a velikost se mění v závislosti na naplnění a poloze těla. U dospělého člověka činí objem žaludku 2–3 litry, může ale pojmout až pět litrů.

Žít zdravěji nám pomáhají byliny. Celkové uvolnění a uklidnění navozuje heřmánek. Tiší žaludeční nevolnosti, pomáhá od bolesti, uvolňuje křeče a zklidňuje nervy. Má protizánětlivý, protikřečový a protinfekční účinek. Pravidelné pití čaje prospívá celému tělu. Dvě lžičky drogy zalijte ¼ l vroucí vody, nechte pět minut vyluhovat, poté sced'te. Pijte až tři šálky během dne nebo jeden šálek na noc.



Heřmánek pravý / *Matricaria recutita*

SBĚR LÉČIVÝCH ROSTLIN

- **BYLINY:** andělíka, brambor, celer, česnek, hořec, jehlice, kopřiva, kostival, kozlík, lékořice, mochna, oman, proskurník, pampeliška.
- **STROMY A KEŘE:** hloh, jabloň, jalovec, jírovec, růže šípková.

ZKUŠENÝ HOSPODÁŘ, ZAHRADNÍK A VČELAŘ

- **NA POLI A LUKÁCH.** Dobývati brambory a řípu; zeli sklízeti; podtrhovati strniště; řepku plíti a ovrátiti; setbu dokončiti; hnůj k jařinám vyvážeti a zaorávati. Upravovati svodnice a brázdy vodní; luka hnojití močůvkou aneb zavlažovati.
- **NA CHMELNICI A VINICI.** Poklízeti pruty chmelné a snášeti tyčky dohromady; okopávati a k novým sadům rýhovati; hnojití a hnůj zaorávati; hnojívku do jamek nalévati. Berbu vína započítí; tyčky vytahovati a sklízeti; lisy a nádoby na víno chystati; keře ořezávati.
- **V ZAHRADE.** Dobývati mrkev, celer, petržel, řípy, ředkve atd.; vysévati řeřichu, salát zimní; paříště k jaru připravovati; semení zralé sbíratí; záhony poklizené přerývati.
- **V SADECH OVOCNÝCH.** Dočesati ovoce; zakládati štěpnice a stromovky; stromy okopávati; staré a neplodné stromy vykopávati; paběrky a padanky sbíratí; stromy kolomaznými pásy oblepovati.
- **VE DVOŘE.** Len mēdliti; ovoce sušiti; přebíratí ovoce a kulovatiny ve sklepech; víno přepouštětí, sklepy neucpávati; seno vázati; mlátiti; dříví štípati; opravovati vodovody.
- **VE VČELNÍKU.** Ouly proti škůdcům chrániti.

Převzato s laskavým svolením paní Žofie Kanyzové—autorky publikace „Lunární kalendář Krásné paní a publikace 2015“.

Recept na říjen - Čokoládový koláč s mandlemi

Na 1 formu

- * 280 g hladké mouky
- * 160 g másla
- * 160 g moučkového cukru
- * 2 vejce
- * 250 ml smetany ke šlehání
- * 100 ml plnotučného mléka
- * 200 g hořké čokolády
- * 5 cl rumu
- * 1 vejce
- * 100 g loupáných mandlí

1. Troubu předehřejeme na 190 °C. Z mouky, másla, 120 g cukru a vajec zpracujeme křehké těsto, které necháme hodinu vychladit.
2. Koláčovou formu vyložíme těstem a zapečeme 15 minut.
3. V hrnci zahřejeme smetanu s mlékem a rozpustíme v ní nalámanou čokoládu, přimícháme zbylý cukr, rum, směs stáhneme z plotny a při šleháme do ní vejce.
4. Do předpečeného korpusu nalijeme čokoládovou náplň a pečeme dalších 10 minut. Poté čokoládovou vrstvu poklademe mandlemi a zapečeme dalších 5–7 minut.

VODOLÉČBA

Vodoléčba ovlivňuje hlavně vegetativní část nervového systému, tedy toho, který neovládáme vůlí. Pro své léčebné účinky se využívají ve vodoléčbě byliny a přírodní zdroje, jako jsou minerální vody, bahna, rašelina. Vodoléčba zlepšuje prokrvení, prohlubuje dýchání, upravuje svalové napětí, ovlivňuje pružnost pokožky, podporuje obranyschopnost, uklidňuje emoce a vrací radost.



Otužování je metoda, kdy se pomocí studené sprchy posiluje imunitní systém a tím předchází nemocem. Zásadně se otužujeme po ránu, kdy je tělo stejnoměrně prohřáté. Začátečníci začnou vlažnou vodou a postupně ji ochlazují nebo se omývají žínkou namočenou do studené vody. Omývání se začíná od nohou až do rozkroku, pak následují horní končetiny, prsa, břicho a nakonec záda a obličej. Hlava se nenamáčí. Nakonec se ručníkem do sucha vytřete a oblečete. V zimě se doporučuje sprchovat 1–3 minuty, v létě 3–5 minut.



Teplá voda roztahuje cévy, podporuje pocení, utišuje bolesti, uvolňuje svaly a klouby, rozptokuje krevní oběh. Teplota vody má být 37–38 °C.

Studená voda stahuje cévy, zpevňuje svaly, snižuje zánět a napětí na povrchu těla, zvyšuje přítok krve k vnitřním orgánům. Teplota vody má být 32–36 °C.

Vlažná koupel má mít teplotu 36–37 °C a může posloužit jako médium pro různé látky – soli, minerály, byliny.

Sřídání teplé a studené vody má silnější účinek. Končete studenou vodou, důkladně se osušte třením a teple oblečte.



Bylinková koupel

Prst bylinek přelijte litrem vroucí vody, po 20 minutách přecedte a vlijte do připravené lázně. Teplota vody má být 36–38 °C. Po 15–20 minutách v koupeli se bylinky prokazatelně dostávají do krevního oběhu.

Sedací koupel

Použijí se dvě vedle sebe umístěné nádoby – v jedné je teplá a v druhé studená voda. Nejdříve sedíte tři minuty v nádobě s teplou vodou (boky a břicho musí být ponořeny) a nohy mějte v nádobě se studenou vodou. Potom jednu minutu obráceně – sedíte

ve studené a nohy mějte v teplé vodě. Celý postup můžete opakovat. Sedací koupel se doporučuje zdravým lidem na posílení břišních orgánů a při otužování. Zpevňuje břišní svaly, podporuje trávení a vylučování a posiluje pohlavní orgány.





Šlapání vody

Použijí se dvě vedle sebe umístěné nádoby – v jedné má voda teplotu 40–45 °C a v druhé 16–10 °C. Nejprve 1–2 min. přeshlapujete v teplé vodě, pak přestupte na 15–30 vteřin do studené vody. Vystříďteje asi 5krát. Končete ve studené vodě. Řádně se třením osušte a oblečte si teplé ponožky. Působí dobře na nedokonalý krevní oběh, poúrazové stavy nebo žilní nedostatečnost.

Obklady

Obklady prokrví poškozenou oblast. **Teplé** prohřejí, uvolní svaly, otvírají póry a podporují pocení. Namočte látku do teplé vody, oviňte kolem postiženého místa a nechte do vychladnutí. **Studené** stahují cévy, zmenšují otok a tlumí bolest. Látku namočte do ledové vody a přiložte na zanícené místo, upevněte sešpendlením nebo obvazem.

Zábaly

Prostěradlo namočte do studené vody a oviňte kolem těla. Hned nato se zabalte do suchého prostěradla a teplé deky. Ležte, dokud se vlhké prostěradlo nevysuší. Nakonec se omyjte a pečlivě vysušte suchým ručníkem. Při lehčích onemocněních můžete aplikovat i doma. Používá se při kožních obtížích, bolestech zad, nachlazení a horečnatosti, při chronickém zánětu průdušek.

Zábal pouze kolem pasu a boků pomáhá při zácpě a obtížích trávení. Ledové zábaly působí dobře bezprostředně po poranění, zmenšují otok a krvácení do tkání, chlad tlumí bolest.

Inhalace je vdechování páry ze slané horké vody nebo horkého bylinkového nálevu ústy nebo nosem. Ulehčuje při ucpaném nosu nebo kašli, pomáhá při akné a kožních obtížích – otvírají se póry a nečistoty s potem odcházejí.

Kloktání je probublávání tekutiny v zadní části hrdla při zakloněné hlavě, dezinfikuje a čistí ústní dutinu.

Klystýr je vyplachování tlustého střeva vodou nebo bylinkovým nálevem, odstraňuje toxické a odpadní látky.

Pití teplé vody povzbuzuje ledviny a trávicí trakt, má za následek pocení. Pomáhá při nachlazení, detoxikaci těla a při cukrovce.

Parní lázeň a sauna jsou hluboké pocení ve vlhkém nebo suchém prostředí. Obojí pomáhá vylučovat škodliviny kožními póry.

Skotské stříky jsou masáž proudem vody pod tlakem ze vzdálenosti asi 3 m, kdy se střídá studená a teplá voda. Výsledkem je zarudnutí pokožky s pocitem prohřátí. Působí dobře na chudokrevnost, artritidu, cukrovku, žlučové kameny, bolest hlavy, neurózy, nespavost, slabý krevní oběh nebo sníženou adaptabilitu na chlad.

Perličková koupel, podvodní masáže, uhličitě koupele a další různé druhy koupelí, van atd. jsou nabízeny v lázních. V rámci léčebného pobytu bývá k dispozici také pitná kúra, kde se využívají léčebné prameny.



PODZIM JE V ELEMENTU KOV

Po krásném létě, tu zase máme podzim. Podle tradiční čínské medicíny je rok rozdělen na pět elementů. Elementem podzimu je kov. Jedná se o období od 8. října do 7. listopadu a **hlavní škodlivinou je sucho**. Ohrožené orgány – dráhy, v tomto období jsou **pľíce a tlusté střevo**.

Sucho – vysušuje pľíce, do těla proniká často ústy a nosem. Projevuje se suchem v ústech, krku a nosu. Následně se může objevit suchý kašel s malým množstvím hlenu, rozpraskané rty, ne příliš vysoká horečka, třesavka a bolesti hlavy. Hleny jsou lepivé a obtížně se vykašlávají. Mezi dalšími příznaky může být i rychlé dýchání s bolestí na hrudi. (Kašlem můžeme onemocnět i v jiném období a z jiných příčin a pak jsou projevy jiné.) Jeden z prvních projevů suchosti u dítěte je, že si strká prstečky do nosu. Nejedná se o projev nevychovanosti, ale u dítěte je suchá nosní sliznice. Má stahující pocit, svědění a mohou se dělat v nose i „sušíčky“. Postačí pravidelné potírání sliznice sádlem a brzy dojde ke zlepšení. Dítě následně přestane dávat prsty do nosu. Pokud sliznice vysychá, zvlhčujeme vzduch, inhalace. Na suchost plic můžeme použít ve vlažné vodě namočený kapesník, který přiložíme na hrudník. Nebo krátkou koupel ve vlažné vodě s odvarem z lipového květu, pozor však na prochladnutí. Dbáme na dostatečný přísun tekutin a nekonzumujeme ostrá jídla. Suchá sliznice trápí i dospělé a to především kuřáky, protože hořením vzniká teplo, které pľíce vysušuje. Pokud se suchost skombinuje s chladem a vlhkou potravinou výsledkem je rýma. Máme-li oslabenou imunitu, můžeme onemocnět podzimní virózou (suchá sliznice je napadena vlhkem a větrem). Proto je pro nás důležité, zabránit vzniku suchosti sliznice.

Suchost ovlivňuje i tekutiny v tlustém střevě, jedná se pak o jeden z možných důvodů zácpy. Do stravy zařadíme dušenou zeleninu, kompoty, polévky, dušené a vařené pokrmy, sušené švestky, psyllium a dostatek tekutin (voda, caro, bylinkové čaje). Omezíme pečivo, ostré koření, černý a zelený čaj, tepelnou úpravu pečením a restováním.

Každý orgán je také spojen s emocemi. **Pro podzim je to smutek a starosti.**

Smutek – často přechází v depresi. Ovládá nás nejen po ztrátě někoho nebo něčeho blízkého, ale může nastat i ze špatného počasí, přepracovanosti, dlouhodobého stresu. Proto je potřeba v tomto období myslet co nejvíce pozitivně a na všem nepříjemném si hledat něco kladného. Pokud chceme, tak se nám to podaří.

Starosti – nejedná se o závažné starosti, které se týkají budoucnosti, o jejich následcích, si povíme někdy příště, protože souvisí s elementem země. Nyní se jedná o úplně obyčejné a zbytečné starosti, jako například, zda bude jídlo chutnat všem, jestli dítě dostane dobrou známku, proč mi dítě nebo partner nebere mobil (kdy nám už naskakují katastrofické scénáře, na které se nabalují další starosti) a tak bych mohla pokračovat. Jedná se o problémy, které nemáte možnost nijak ovlivnit. Zkuste se zamyslet, jaké vy řešíte zbytečné starosti, které z vašeho pohledu považujete za velice důležité. Když se jich zbavíte, uvidíte, jak se vám uleví. Pokud nedokážete rozlišit důležité starosti od nedůležitých. Vždy si položte otázku, mohu tuto starost vyřešit – tak ji vyřešte. Nebo nemohu tuto strast vyřešit – tak ji neřešte a ona se vyřeší k vaší spokojenosti sama. Pokud řešíme neřešitelné, budíme se kolem třetí hodiny ranní. Podle orgánových hodin od třetí do páté hodiny ráno, jsou tyto orgány nejvíce ohroženy. Také v tomto čase jsou nejvíce přístupny k léčbě.



Proto astmatické záchvaty nastávají v brzkých ranních hodinách a nejvíce lidí si vyprazdňuje tlusté střevo v ráno. Disharmonie dráhy plic a tlustého střeva se projevuje i tím, že lpíme na věcech, všechno schraňujeme, nic nechceme vyhodit. „Ono by se to mohlo ještě hodit“. Odstraněním starých věcí si uděláme i pořádek v životě a uleví se nám. Dalším projevem disharmonie je plačtivý hlas, suchá kůže, obliba ostrého jídla nebo naopak odmítání ostrého a palčivého koření. Elementu kov může kladně ovlivňovat bílá barva. O stav dráhy plic a tlustého střeva se staráme celoročně pomocí stravy. Jsou i bylinky v hodné pro tyto orgány. O tom si můžeme povědět příště.

Stöhrová Zdena

JE PRO ZDRAVÍ POHYB DŮLEŽITÝ?

Na tuto otázku, téměř každý odpoví ano. Zdraví také závisí na stravovacích návycích, dostatečném pobytu na čerstvém vzduchu a především na pozitivním myšlení.

Zastupitelé obce mají zájem na zdraví svých občanů, a proto umožňují bohatý výběr sportovních aktivit. Pokud máme pěkné počasí, je možnost sportovního vyžití na hezky opraveném sportovním areálu. Pohybové aktivity mohou rozvíjet i ty nejmenší děti na dětských průlezkách na místním hřišti a u restaurace. Od podzimu do jara mohou občané bez rozdílu věku sportovat v sálech kulturního domu. Na výběr jsou různé sportovní aktivity. I nedaleké Letovice mají zajímavé projekty, ale my zde máme výhodu v tom, že provoz prostorů je ochotna obec hradit. V naší obci je i spousta spoluobčanů, kteří jsou ochotni podílet se na různých projektech bez nároku na odměnu.

Nepatříme k velkým obcím, ale máme zde bohaté sportovní a kulturní vyžití. Stačí si jen vybrat. Tak neváhejte a aktivně se zapojte do dění obce.

CVIČENÍ PRO RADOST

KOMBINACE:

AEROBNÍHO CVIČENÍ

STŘEČINKU

KALANETIKY

PRVKŮ JÓGY

DÁLE CVIKY ZAMĚŘENÉ:

NA PODPORU JEDNOTLIVÝCH ORGÁNŮ

NA POHYBLIVOST KLOUBŮ

NA PROTAHOVÁNÍ SVALŮ A ŠLACH

NA ZÁVĚR RELAXACE

Výsledek pravidelného cvičení:

lepší pohyblivost těla

posílení svalstva

protažení zkrácených svalů

zlepšení fyzické aktivity

kladný vliv na psychiku člověka

KAŽDÝ ČTVRTEK

V SÁLE KULTURNÍHO DOMU VE VRANOVÉ

OD 18. 15 DO 19. 30

Jednoduchá choreografie, náročnost dle domluvy



ZAHÁJENÍ 8. 10. 2015

Těší se na Vás Zdena Stöhrová

Kalendárium - zajímavá výročí

2. 10. 1935 (80 let) - Narodil se **Luciano Pavarotti** - Italský nejvýznamnější operní pěvec 20. století. (zemřel 6. 9. 2007)

2. 10. 1935 (80 let) - Italská vojska vpadla do Habeše (dnešní Etiopie), aby si tuto Africkou zemi podmanila.

2. 10. 1965 (50 let) - V Brně bylo slavnostně otevřeno Janáčkovo divadlo.

3. 10. 1990 (25 let) - Došlo ke sjednocení západního (SRN) a východního (NDR) Německa.

5. 10. 1910 (105 let) - Po převratu, kdy byl svržen král Manuel II., byla v Portugalsku vyhlášena republika.

5. 10. 1980 (35 let) - Ve Švýcarsku byl otevřen nejdelší silniční tunel na světě, dlouhý přes 16 kilometrů.

7. 10. 1990 (25 let) - **Jaromír Jágr** vstřelil svůj první gól v NHL.

8. 10. 1965 (50 let) - Uskutečnila se premiéra filmu *Obchod na Korze* režisérů **J. Kadára** a **E. Klose**, který jako první československý film získal Oskara.

9. 10. 1940 (75 let) - Narodil se **John Lennon** - Hudebník, člen kapely The Beatles.

10. 10. 1945 (70 let) - V Číně propukla občanská válka mezi stoupenci komunistického předáka **Maa Ce-tunga** a nacionalisty. Boje trvaly čtyři roky a skončily **Maa Ce-tungovým** vítězstvím.

16. 10. 1978 (37 let) - Své funkce se ujala hlava katolické církve - papež **Jan Pavel II.**, Polák, vlastním jménem **Karol Wojtyła**. Stal se tak první slovanským papežem.

17. 10. 1920 (95 let) - Narodil se **Rudolf Hrušínský** - Významný český divadelní a filmový herec. V anketě Největší Čech obsadil 67. místo.

19. 10. 1901 (114 let) - Ze stávajících fotbalových klubů byl založen Český svaz fotbalový.

19. 10. 1960 (55 let) - USA zahájilo hospodářskou blokádu Kuby. Spojené státy tím reagovali na stupňující se nepřátelství ze strany nové revoluční vlády **Fidela Castra**.

22. 10. 1915 (100 let) - V Clevelandu v USA přijali zástupci českých a slovenských politických stran dohodu o jednotném postupu v boji za společný samostatný stát Čechů a Slováků.

22. 10. 1975 (40 let) - Po smrti diktátora **Francisca Franca** byl španělským králem prohlášen **Juan Carlos I.** Po téměř 40 letech autoritativního režimu začala demokratizace Španělska.

24. 10. 1945 (70 let) - Prezident republiky **Edvard Beneš** podepsal dekrety o znárodnění dolů a některých průmyslových podniků, bank a pojišťoven.

26. 10. 2000 (15 let) - Z ponorky **Kursk**, která havarovala v Barentsově moři, byla vyzdvihnuta na hladinu těla několika obětí. Našel se i dopis na rozloučenou kapitána **Kolesnikova**.

27. 10. 1975 (40 let) - V Mostu byl zahájen kvůli rozšiřování uhelných dolů přesun kostela **Nanebevzetí Panny Marie**. Vzdálenost 730 metrů byla překonána za 15 dní.

28. 10. 1918 (97 let) - Vyhlášení samostatného Československého státu

31. 10. 1980 (35 let) - Zemřel **Jan Werich** - Český spisovatel, dramatik a herec. Ředitel divadla Voskovce a Wericha. V anketě Největší Čech obsadil 6. místo.

PRO CHVÍLE ODPOČINKU

(Řešení najdete na poslední straně.)



17	RUDO- DŘEV	1	NADEJÍT	DRUH PEPŘE	POPRAV- CI					
OBYVATEL HAVAJE										
STRACH										
NABÝVAT KYSELÉ POVAHY										
ŘÍŠSKÁ KLATBA				ŠKROBENÍ	PÁSOVEC	Diví se návštěva: Pane Horák, vy tu máte všude tak čisto, vaše žena musí být skvělá hospodyně. To opravdu je. Dává dobrý pozor, ...				
M	OBVAZOVÁ POTŘEBA SVAZEK KLESTÍ									
ATLETICKÉ NAČINÍ						STRANA	AMBALÁŽ	KŘÍČET	ČISTICI PŘÍPRAVEK	VZOREC NITRIDU TANTALU
TADY			DRAN- COVAT ORIENTÁL- NÍ KONĚ							
CHLAPEC- KÉ JMENO				TĚŽKÁ PRÁCE SYMET- RÁLA						
PRUŽINA					MORŠKÁ VYDRA LIHOVINA Z RÝŽE					
M	SLOVEN- SKÝ NÁRODNÍ PARK	JUDSKÝ KRÁL BOLÍVJ. FLETNA				SOLMIZ SLABIKA ST.STŘÍB. MINCE			HUSARSKÝ KABÁTEC	PŘÍSTAV- NÍ HRÁZE
ODĚV BAKALÁ- RŮ						DO TOHO MÍSTA HORSKÁ LOUKA				
SPOJKA				STAROREK DOVED- NOST zast.				UKAZOV. ZÁJMENO TO něm.		
PŘED- LOŽKA			2 PRIMÁT							
ČÁSTICE HMOTY					VRCH U BĚLE- HRADU					
DĚTSKÝ POZDRAV					PLEMENO					ANATA AON

HUMOR NA ŘÍJEN

Plave si oceánem velrybí samec vedle své velrybí družky a mrmílá: "Celý svět se snaží zachránit náš druh, vědci zasedají, ekologové se bouří, Greenpeace se z toho může podělat, ale tebe holt bolí hlava!"

Novináři se ptají slepice: „Je pravda, že jste snesla 7kilové vejce?“ „Ano.“ „A jaké máte plány do budoucna?“ „Snést 10kilové vejce.“ Novináři jdou za kohoutem: „Jaké máte plány vy?“ „Rozbít dršku pštrosovi.“

Manželka se ptá muže: "Miluji Tě, drahoušku! Miluješ mě taky?" "A manžel odpoví: "Jo, tebe taky."

Zloděj poučuje svého syna před odchodem do školy: "Nezáviď spolužákům, co doma mají, ale rychle se jich zeptej, kde bydlí."

Nechá si velitel předvolat rotu vojáků a promlouvá k nim: "Vojáci, dnes v noci se mi narodil syn, děkuji Vám."

Vychází inseminátor z kravína. Najednou se rozletí vrata od kravína a vyběhne kráva a volá: "A co pusinku?"

...a jeden angličtinářský:

Ptají se číňana, kdy jsou u nich volby: "When do you have election?" Číňan se začervená a odpoví: "Evely molning."

Řešení křížovky:

... abych všude uklidil.

PRANOSTIKY NA ŘÍJEN

- Čistý nový Měsíc v říjnu slibuje pěknou vinnou žeň.
- Čím déle vlaštovky u nás v říjnu prolétávají, tím déle pěkné a jasné dny potrvají.
- Divoké husy na odletu - konec i babímu létu.
- Když křížový pavouk se v říjnu ukrývá a nevylézá, není daleko do sněhu.
- Je-li říjen velmi zelený, bude zato leden hodně studený.
- Kolik dní v říjnu uplyne do prvního deště, po tolik dnů bude i v zimě pršet.
- V říjnu mnoho dešťů, v prosinci mnoho větrů.
- Mlhý v říjnu - sněhy v zimě.

MOTTO NA ŘÍJEN

Pokud se vejce rozbije silou zvenčí, život končí.

Pokud se rozbije silou zevnitř, život začíná.

Skvělé věci vždy začínají zevnitř.

SLUŽBY

KADEŘNICTVÍ: tel. 516 470 601

5.10. a 19.10.

Mgr. Zdeňka STÖHROVÁ

- masérské, rekondiční a regenerační služby
 - poradenství v tradiční čínské medicíně
- tel. 728 480 696 Vranová 27
775 056 180 Křetín 679 62

stohrova.zd@seznam.cz

www.masaze.web2001.cz



Vranovský zpravodaj ŘÍJEN 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