

VRANOVSKÝ ZPRAVODAJ



"BUĎTE RÁDI, ŽE ŽIJETE,
PROTOŽE ŽIVOT VÁM DÁVÁ PŘÍLEŽITOST
MILOVAT A PRACOVAT A HRÁT SI
A HLEDĚT NA HVĚZDNOU OBLOHU."

HENRY VAN DYKE

ÚVODNÍ SLOVO STAROSTY

Vážení spoluobčané, dnes hlavně školou povinní“

dlouho očekávaný okamžik nastal, okamžik odevzdaných knížek a obdrženého vysvědčení, okamžik zahájení letních prázdnin. Kdo by se netěšil na zasloužené dny volna po deseti měsících strávených ve školních lavicích. V první řadě bych rád poblahopřál všem ke zdárnému ukončení školního roku, ať už jste na základní, střední, či vysoké škole. Dopřejte si zaslouženého odpočinku a načerpejte sílu do dalších studijních let. Těm, kdo ukončil studium, přeji úžasný vstup do života pracujících...

V červenci jako tradičně oslavíme vranovskou pouť, tentokrát v neděli 16. července Mší svatou na výletišti od 10.30 hodin. Den před poutí bych rád pozval všechny občany a chalupáře na sportovní odpoledne, vyplněné prestižním utkáním SVOBODNÍ – ŽENATÍ, se začátkem v 17.00 hodin a doplněném atrakcemi pro děti i dospělé. Po skončení posezení s občerstvením a reprodukovanou hudbou. Zváni jsou pochopitelně všichni aktivní hráči, hráči „důchodci“, ale také pasivní sportovci – diváci.

V prázdninových měsících dojde k realizaci některých investičních akcí, plánovaných pro letošní rok. Je to zejména pokračování v rekonstrukci veřejného osvětlení (náhrada stávajících svítidel LED technologií), výstavba a oprava chodníků směr Vřesice a v neposlední řadě rekonstrukce vozovky (průtah okolo bývalého kravína).

Přeji krásné prázdniny dětem a odpočinkovou dovolenou dospělým.

Rostislav Cichra

...před 85 lety

...červen i červenec normální, po deštivém období od 1. do 9. srpna stoupla teplota tak, že 20. srpna dosáhla vrcholu +44 stupňů C...

...v roce 1932 provedena byla novostavba čí. 92, patřící manželům Josefu a Aloisii Štěrbovým. Tento dům, jakož i sousední Dušilův opatřeny hromosvody, poněvadž jsou na nejvyšším bodu vesnice...

**Poutní mše svatá bude
sloužena v neděli
16.7.2017 v 10,30 hodin
na výletišti.**



**7.7.2017
MIMOŘÁDNÝ
SVOZ
BIOPOLENIC**



Blahopřání

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

Mezi jubilanty v tomto měsíci patří vážené dámy:

Jarmila Macháčková

Miroslava Cichrová

a také vážení páni:

Vincenc Kaderka

Milan Holas



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

SPOZ a OÚ Vranová

Svatební oznámení

17. června 2017 se vydali na
společnou cestu životem

Jitka Karásková a Luboš Bašný

KRÁSNÝ SPOLEČNÝ ŽIVOT!!!



Rozpis stomatologické LSPP

Služba je sloužena od 8.00 do 13.00 hod.

1.7.	MUDr. Křížová	Knínice u Boskovic	516 452 808
2.7.	MUDr. Kubínová	Boskovice, Nemocnice Boskovice	516 491 263
5.7.	MUDr. Kučerová M.	Lysice, Komenského 429	516 472 460
6.7.	MUDr. Kulhánková	Křtiny, Zdrav. středisko	516 414 291
8.7.	MUDr. Kupková	Poliklinika Blansko, Sadová 33	516 488 457
9.7.	MUDr. Kutlíková	Boskovice, Růžové náměstí 2345/12	516 453 997
15.7.	MUDr. Láníková	Poliklinika Blansko, Sadová 33	516 488 456
16.7.	MUDr. Loskot	Svitávka, Hybešova 197	516 471 210
22.7.	MUDr. Lukeš	Boskovice, Smetanova 24	516 454 046
23.7.	MUDr. Mikulášková	Letovice, Mánesova 468/2	516 474 488
29.7.	MUDr. Nečasová	Blansko, ZŠ TGM, Rodkovského 2	607 812 963
30.7.	MUDr. Padalík	Boskovice, Nemocnice Boskovice	516 491 263

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.

**Služby lékařů**

7. 7. Dr. Kratochvílová
 14. 7. Dr. Striová
 21. 7. Dr. Kratochvílová
 28. 7. Dr. Přichystalová

NepřítomnostDr. Striová

3. 7.

Dr. Striová

3. 7. - 7. 7.

Dr. Šafránek

7. 7. - 28. 7.

Zastupuje

Dr. Šafránek

Dr. Kratochvílová

Dr. Kratochvílová
Dr. StriováSlužby lékařů také na www.mudrsafranek.czPohotovostní 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 v nemocnici Boskovice.

Pondělí – Pátek: 17.00 – 22.00 hodin

Soboty, neděle a svátky: 8.00 – 20.00 hodin

Lékařská služba první pomoci v Boskovicích

Lékařská služba první pomoci pro dospělé	516 491 283
Lékařská služba první pomoci pro děti	516 491 346

ČERVENCOVÉ AKCE V BLÍZKÉM OKOLÍ

1.	14.00 a 15.00 hodin / Prohlídka historické lékárny v klášteře Milosrdných bratří nemocnice Milosrdných bratří, tel.: 516 476 790, 739 396 538
	14.00 – 16.00 hodin / Prohlídka farního kostela sv. Prokopa, tel.: 516 476 790, 739 396 538
	20.00 hodin / Předpouťová zábava hraje ABC rock, areál hasičské zbrojnice SDH Letovice, tel.: 516 474 102
2.	8.00 – 12.00 hodin / Burza a prodejní trh, zámek Letovice, tel.: 728 880 298
	Pouť sv. Prokopa, kostel sv. Prokopa – slavnostní mše, fotbalové hřiště – pouťové atrakce (pronájem míst na hřišti – tel.: 604 971 710, 603 866 135)
	14.00 – 16.00 hodin / Prohlídka farního kostela sv. Prokopa, tel.: 516 476 790, 739 396 538
2.– 9.	LetFest 2017 – multižánrový festival budova Církve bratrské, budova SVČ Letokruh, tělocvična a hřiště ZŠ Letovice, budova městské knihovny – Tyršova 2, tel.: 739 324 416, 733 627 567
	14.00 hodin / Prohlídka historické lékárny v klášteře Milosrdných bratří nemocnice Milosrdných bratří, tel.: 516 476 790, 739 396 538
	14.00 – 16.00 hodin / Prohlídka farního kostela sv. Prokopa, tel.: 516 476 790, 739 396 538
6.	14.00 – 16.00 hodin / Prohlídka farního kostela sv. Prokopa, tel.: 516 476 790, 739 396 538
8.	15.00 hodin Soutěž o putovní pohár SDH Jasínov, SDH Jasínov
	10.00 hodin / Hurá na prázdniny – dětský den na zámku zámek Letovice, tel.: 724 343 777, www.zamekletovice.cz
	16.00 hodin / Promenádní koncert skupiny 4 psi areál hasičské zbrojnice SDH Letovice, tel.: 516 474 422, 739 396 535
11.– 12.	21.00 hodin / Letní kino – Biograf Láska, zámek Letovice, tel.: 516 474 422, 739 396 535, projekce filmů: Anděl Páně 2 /11.7./, Manžel na hodinu /12.7./
	16.00 hodin / Zámecká burza nemovitostí – Ing. Jiří Chromý, zámek Letovice, tel.: 724 343 777
	18.00 hodin / Madagaskar – cestopisná přednáška Ing. Jiřího Chromého zámek Letovice, tel.: 724 343 777
12.	14.00 hodin / Prohlídka historické lékárny v klášteře Milosrdných bratří nemocnice Milosrdných bratří, tel.: 516 476 790, 739 396 538
	14.00 – 16.00 hodin / Prohlídka farního kostela sv. Prokopa, tel.: 516 476 790, 739 396 538
	10.00 hodin / Letovické politání 2017, letiště Letovice (Písečná), tel.: 604 437 840
13.	Řemeslný jarmark v Horním Smržově, muzeum Horní Smržov, tel.: 516 475 945, 602 708 275
	15.00 hodin / Folkový festival na Prostředním Poříčí výletišťe Prostřední Poříčí, tel.: 728 808 795
	17.00 hodin / Ve škole je bomba – divadelní představení (DS Blaženy) zámek Letovice, tel.: 724 343 777
15.	10.00 hodin / Letovické politání 2017, letiště Letovice (Písečná), tel.: 604 437 840
	Řemeslný jarmark v Horním Smržově, muzeum Horní Smržov, tel.: 516 475 945, 602 708 275
	15.00 hodin / Folkový festival na Prostředním Poříčí výletišťe Prostřední Poříčí, tel.: 728 808 795
16.	17.00 hodin / Ve škole je bomba – divadelní představení (DS Blaženy) zámek Letovice, tel.: 724 343 777
	21.00 hodin / Letní kino – Kinematograf bratří Čadíků Masarykovo nám. Letovice, tel.: 516 474 422, 739 396 535
	Projekce filmů: Řachanda (20. 7.), Trabantem do posledního dechu (21. 7.), Teorie tygra (22. 7.), Všechno nebo nic (23. 7.)
20.– 23.	21.00 hodin / Letní kino – Kinematograf bratří Čadíků Masarykovo nám. Letovice, tel.: 516 474 422, 739 396 535
	Projekce filmů: Řachanda (20. 7.), Trabantem do posledního dechu (21. 7.), Teorie tygra (22. 7.), Všechno nebo nic (23. 7.)
	21.00 hodin / Letní kino – Kinematograf bratří Čadíků Masarykovo nám. Letovice, tel.: 516 474 422, 739 396 535

20.

14.00 hodin / Prohlídka historické lékárny v klášteře Milosrdných bratří
nemocnice Milosrdných bratří, tel.: 516 476 790, 739 396 538

14.00 – 16.00 hodin / Prohlídky farního kostela sv. Prokopa, tel.: 516 476 790, 739 396 538

21.

17.00 hodin

Letovické letnění, zámek Letovice, tel.: 602 117 119 (J. Zíka)

23.

14.00 hodin

Poutní mše svatá v Meziříčku, letovice@dieceze.cz

FESTIVAL 3+1 LETOVICE

27. 7. / 18.00 hodin / Zahájení výstavy Klubu moravských fotografů

Kulturní dům Letovice, tel.: 516 474 422, 739 396 535. Výstava potrvá do 18. 8. 2017.

28. 7. / Happening, divadlo, jazz (místo konání a začátek akce budou upřesněny)

29. 7. / Hlavní festivalový den – setkání zástupců veřejné správy, podnikatelů a neziskového sektoru, program pro rodiny s dětmi, tvořivé dílny, prezentace neziskových organizací, divadlo, hudební vystoupení areál letovického koupaliště, tel.: 777 880 721

24.– 30.

30. 7. / Divadlo (místo konání a začátek akce budou upřesněny)

27.

14.00 hodin / Prohlídka historické lékárny v klášteře Milosrdných bratří
nemocnice Milosrdných bratří, tel.: 516 476 790, 739 396 538

14.00 – 16.00 hodin / Prohlídky farního kostela sv. Prokopa, tel.: 516 476 790, 739 396 538

VŘANOVSKÝ NOHEJBALOVÝ TURNAJ DVOJIC

(ryze amatérský, pouze pro vranovské obyvatele, chalupáře a přátele)

5. července 13.00 hodin, hřiště Vranová

systém bude stanoven dle počtu účastníků

startovné 100,- Kč/tým

složení dvojic nahlaste prosím min. 3 dny předem, aby bylo

možné zajistit dostatek občerstvení

OBEC VRANOVÁ a TJ SOKOL VRANOVÁ
Vás srdečně zvou na zábavné
sportovní odpoledne s fotbalovým utkáním

SVOBODNÍ - ŽENATÍ

- 15.7.2017 16:00 hřiště Vranová
- bohaté občerstvení
- tombola
- atrakce pro děti (skákací hrad, střelnice)
- reprodukováná hudba

DIVADELNÍ SPOLEK BLAŽENY HORNÍ POŘÍČÍ *zve*
na HODNĚ BLÁZNIVOU KOMEDII Marie Janíčkové

VE ŠKOLE JE BOMBA!



Kde: ZÁMEK LETOVICE

Kdy: NEDĚLE 16. července 2017 v 17:00 hodin
Vstupné dobrovolné

18. ROČNÍK TURNAJE V MALÉ KOPANÉ

VRANOVSKÝ POHÁR



- prezence 10.00
- účast 12 týmů
- startovné 500,- Kč
- zábavný program (zorbing, skákací hrad)
- po skončení taneční zábava
- tradičně bohaté občerstvení
- přihlášky R. Cichra (cichrar@gmail.com)

INZERCE

Angličtina ve Vranové

Od 11. září 2017

- individuální výuka
- skupinová výuka (max. 3 studenti ve skupině)
- začátečníci, mírně až středně pokročilí
- konverzace
- doučování, příprava k maturitě
- překlady

Ceny:

- individuální výuka (60 min.) 250 Kč
- individuální výuka (45 min.) 190 Kč
- skupinová - minimálně 2 studenti (60 min) 200 Kč/osoba

V případě vašeho zájmu či dotazu mě, prosím, kontaktujte na níže uvedeny e-mail nebo tel. číslo. Rada vám zodpovím veškeré otázky týkající se výuky. Termíny můžeme dohodnout na konci srpna nebo na začátku září.

Děkuji a těším se

Mgr. Klára Schofieldová
Vranova 123
kschofield@seznam.cz
tel. 733 289 912

Bitva na Vítkově se odehrála 14. července 1420 jihovýchodně od tehdejších pražských hradeb, na hřebenu vrchu Vítkova, jenž byl 500 let po události přejmenován na *Žižkov*. Husitská posádka dvou opevněných srubů, později posílená padesáti střelci a oddílem cepníků, zde odrazila útok rakouských a míšeňských křižáků, kterým připadl úkol tuto strategicky významnou pozici ovládnout. Střetnutí bylo součástí taktických operací probíhajících v rámci obležení Prahy kruciátou Zikmunda Lucemburského a stalo se jedním z faktorů, které římskoněmeckého a uherského krále přiměly výpravu rozpustit.

Důležitým počinem při opevňování Prahy se stala stavba dvou opevněných srubů na vrchu Vítkově, který chránil zásobovací cesty směřující do města na pravém vltavském břehu. Iniciátorem projektu byl tábořský hejtman Jan Žižka, který si uvědomoval, že ztráta návrší by umožnila křižákům uzavřít město ze všech stran a před husity by se otevřela otázka jejich vyhladovění. Samotné sruby byly obehnané dvěma mělkými příkopy a zdí zbudovanou z hlíny a kamení. To, že Žižkovo vyhodnocení situace z hlediska obrany města má své důležité opodstatnění, se ukázalo po několika předchozích bojových konfrontacích dne 14. července.

Král Zikmund a velitelé jeho vojska, mezi nimiž měl nejlepší pověst italský vojevůdce Filippo Scollari, přezdívaný Pippo Spano, si dobře uvědomovali, že přímý útok na hradby české metropole by pro ně velmi pravděpodobně skončil fiaskem, rozhodli se proto sevřít město do kleští. K úspěšnému provedení tohoto taktickému rozhodnutí však bylo důležité obsadit Vítkov, neboť kdo ovládal toto návrší, ten byl i pánem východního prostoru před Prahou. Do bojových operací se zapojilo celé křižácké vojsko, na Vítkov však útočil pouze vyčleněný oddíl míšeňských a rakouských jezdců pod velením míšeňského hejtmána Heinricha z Isenburgu. Účelem nasazení kompletní vojenské síly bylo ochromení husitů a odvrácení pozornosti od skutečného cíle útoku. Pražská posádka měla podle předpokladu zůstat za hradbami, čímž by ponechala nepočetné osazenstvo srubů svému osudu.¹ Mezitím, co ozbrojenci z Pražského hradu podnikali klamný útok na Karlův most, vyše-hradská posádka na Nové Město a ze Špitálského pole dotírali křižáci na východní hradbu, vyrazili míšenští do svahu. Časově se akce odehrála asi hodinu před západem slunce. Nástupišťem k útoku oblehatelů se stala několik metrů široká šíje, kde se vedle sebe vtěsňalo pouze několik jezdců. Právě zde byly patrně vybudovány příkopy a zídka, které měly křižáky před nájездem na sruby zpomalit. I přes tato opatření však útočníci brzy ovládli blízkou viniční věž a začali se k hlavnímu opevnění probíjovat. Podle jediné dochované informace proti míšeňským stálo 29 husitů, včetně tří žen, které začala přesíla zakrátko udolávat. Z výše citovaných pramenů je patrné, že hrozila smrt i jednookému hejtmanovi Janu Žižkovi, avšak jeho lidé mu dokázali přijít na pomoc ještě včas.

Praha přivítala vítězství s velkou úlevou a slávou, nicméně každý z obránců si uvědomoval, že stav obležení nadále trvá. Hned druhého dne, *svolav z Prahy množství žen, dívek a lidu světského*, začal Jan Žižka na Vítkově prohlubovat příkopy a zdokonalovat opevnění. Husité každou chvíli očekávali generální útok, ten však nepřišel. Podle dochovaných zpráv se říšská knížata odmítala s porážkou na východním vltavském břehu smířit a od krále Zikmunda úder proti metropoli požadovala, ten se však rozhodl naslouchat naléhání českých a moravských katolických velmožů, kteří jej nabádali k jednání a slibovali mu odevzdat

celé Čechy i s Prahou po dobrém. K jednání bohoslovců, kterému vyšel vstříc i papežský legát Ferdinand, skutečně došlo, avšak rokování na obou stranách naráželo na vzájemnou nedůvěru, posílenou náboženskými a národnostními záštěmi. Mezitím se křižákům začalo nedostávat potravin a mezi vojáky jednotlivých národností docházelo ke vzájemným třenicím. Navíc cestami na pravém břehu Vltavy začala do metropole proudit sklizeň z okolních polí. Za těchto okolností si král Zikmund uvědomoval, že vydržování obrovské armády nemá smysl. 28. července se nechal za přítomnosti 24 českých a moravských šlechticů ve Svatovítské katedrále korunovat králem českým a o dva dny později křižáckou výpravu rozpustil. Sám se vrátil do katolické Kutné Hory.

Lze tedy konstatovat, že bitva na Vítkově sehrála při obléhání Prahy poměrně důležitou roli. Ukázala křižákům, že husité jsou ochotni bojovat do krajnosti a zároveň obráncům ponechala v držení pravý vltavský břeh, čímž nedošlo k jejich naprostému odříznutí od zásobování. O ztrátách na husitské straně prameny mlčí, pokud si však přečteme předchozí odstavec mohlo jich být několik desítek (vyplývá z něj, že Vítkov bránila nejvýše stovka bojovníků). Naproti tomu několik současníků udává počty mrtvých na straně křižáků. Vavřinec z Březové informuje o třech stech, Ondřej Řezenský o 60, *Kronika Beneše Minority* uvádí 144, *Staré letopisy české* 500, tzv. *Kronika starého pražského kolegiáta* hovoří o mnoha zabitých. Moderní i někteří ze starších historiků volí kompromis mezi jedním až dvěma sty. Většina pramenů také přikládá boji o Vítkov rozličnou důležitost. Dva zpravodajové z tábora oblehatelů (Tomáš Ebendorfer a *Magdeburská kronika*) na něj pohlíží jako na nejpozoruhodnější událost při obléhání, přičemž dvorní kronikář a životopisec krále Zikmunda Eberhard Windecke, jenž byl přímým svědkem celé kruciáty, o něm neinformuje vůbec. Vavřinec z Březové, který netušil nic o intervenci českých pánů, vnímal vítkovské vítězství jako rozhodující aspekt celého tažení. Patrně sdílel názor většiny obležených husitů, což v důsledku pozvedlo jméno Jana Žižky, který tak získal více věhlasu i autority.

Více na Wikipedia.cz

„... pro zdraví“ sloupek Zdeny Stöhrové

ZDRAVÁ, KRÁSNÁ A ŠTASTNÁ ŽENA

JAK JÍDLO OVLIVŇUJE ŽENSKÉ ZDRAVÍ

Některé zdravotní problémy jsou typické pro ženy. Každý do vínku dostane jistou dávku genetiky, ale v genu uložené informace ovlivňuje každý vliv zvenčí. To je každé jídlo, každé cvičení, každá dávka léku, kvalita spánku během každé noci. Neexistuje neutrální vliv na naše buňky. A právě tyto vlivy každodenního života znamenají v dlouhodobém horizontu rozdíl mezi nemocí a zdravím, mezi dlouhověkostí a předčasným skolem. Správně zvolená strava jim pomáhá v prevenci nemocí. Především u ženy silné a zdravé ledviny znamenají zdravá prsa a žádné gynekologické problémy. A u žen v produktivním věku také žádné problémy s plánovaným těhotenstvím.

Na nemoci, které jsou častější u žen, mají vliv hormony estrogen a progesteron. Ženské vaječníky vylučují estrogeny, které umožňují dozrávání vajíčka a vedou k rozvoji sekundárních ženských pohlavních znaků. Progesteron, je důležitý k přípravě sliznice dělohy pro přijetí vajíčka.

PORUCHA ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Postihuje převážně ženy a buď je její činnost snižená, nebo naopak zvýšená

Častější je hypotyreóza – snížená činnost štítné žlázy. Mezi příznaky této poruchy patří ospalost, zimomřivost, únava, nevykonnost, svalová slabost, chladná a suchá kůže, otoky kůže a podkoží, zpomalení srdeční činnosti a přibývání na váze. Což podle tradiční čínské medicíny je prázdnota jangu, kdy v těle chybí oteplovající a aktivující princip jang.

Hypertyreóza – zvýšená funkce štítné žlázy se projevuje zrychlením organismu, rychlou mluvou, rychlými změnami nálad, poruchami spánku, nesnášenlivostí horka a horkého počasí, návaly, rudnutí v obličeji a úbytkem váhy. To jsou příznaky nedostatku jinového ochlazujícího a vyživujícího principu, který také uklidňuje.

Jedním ze spouštěčů poruchy štítné žlázy je příliš velká duševní zátěž organismu bez dlouhodobé možnosti odpočinku a stres. Činnost štítné žlázy narušují některé léky, například kortikoidy, barbituráty, léky na snížení cholesterolu, betablokátory na krevní tlak.

Také ji ovlivňují hormonálně aktivní látky, které jsou v každodenním životě, jako jsou plastové lahve, obaly na potravinách i samotné potraviny, kosmetika. Američtí badatelé prokazují, že ženy v porovnání s muži mají častější poruchy štítné žlázy proto, že dioxiny, polybromované bifenylly, zpomalovače hoření a DDT ovlivňují ženské hormony estrogeny a hladina estrogenů ovlivňuje činnost hormonů štítné žlázy. Tyto látky se akumulují v tukové tkáni, které ženy mají více než muži. Jsou velmi podobné hormonům štítné žlázy, a také proto jejich činnost narušují. Nejenom vyvíjející se organismus, ale i ženy v postmenopauzálním věku jsou k působení těchto látek velmi citlivé.

Nedostatek jódu vede k dysfunkci štítné žlázy. Proto můžeme v mnoha preparátech najít jód, také je dodáván do soli, takže výsledkem pak může být i nadbytek jódu, který štítnou žlázu zpětně oslabuje. Podobně je to i s vápníkem (nadbytek přispěje k osteoporóze) a dalšími minerály. **Proto je vyvážená strava důležitější než potravinové doplňky a to jak po stránce složení, tak i po stránce stravitelnosti. To znamená, že složení jídla má odpovídat schopnosti našeho trávicího systému.** Proto je nebezpečný jak nedostatek základních živin ve stravě, tak i nadbytek především bílkovin, tuků, sacharidů.

Problémy se štítnou žlázou z hlediska psychiky souvisí s tím, že **nežijeme život podle svých vlastních představ, někdo nás ovládá, někomu sloužíme. Máme problém vyjádřit své vnitřní pocity, svěřit se neumíme, nechceme nebo nemůžeme.** Pak například žena, která má geneticky vrozeně oslabenou funkci štítné žlázy má partnera, který ve všem rozhoduje a má vždy poslední slovo a ne s každým rozhodnutím žena souhlasí, ale nemá sílu se prosadit. Proto léčba musí probíhat nejen na rovině fyzické, ale i psychické. Neovládají nás však jen manželé, ale může se jednat i o jednoho z rodičů, sourozenců, kolegů a podobně. Koho jsem znal a měl problém se štítnou žlázou, vždy jsem tam tento rys našla.

Zdrojem jódu je kuřecí a krůtí maso, mořské ryby, mořské řasy, mořská sůl, višně, třešně, vejce, mandle, žampiony, čokoláda, pórek, polníček, mrkev, citrony, borůvky a také třeba minerální voda z Luhačovic Vincentka.

Mezi potraviny, které ke svému trávení potřebují více jódu, patří rajčata, zelí, cibule, ředkvičky, hrách a špenát. Proto je dobré je solit mořskou solí, nebo přidávat do pokrmů mořské řasy.

Potíže s prsy

Předchůdcem prsních potíží je dlouhodobý stres, vyčerpanost, oslabená játra, ledviny, velké záněty vaječníků a hormonální nerovnováha. Dále také vlhká a studená strava (velké množství syrové zeleni a ovoce, jogurty, mléčné výrobky) v jejímž důsledku je také oslabený lymfatický systém, který neodvádí škodliviny, vlhkost a chlad.

Problémy s prsy může způsobit i často nošená, nevhodně zvolená pevná podprsenka (kostice), tlačící na prsa a svírající lymfu, která vede v podpaží. Nevhodně zvolená podprsenka může přispět k tvorbě cyst, popřípadě i rakovině prsu.

Strava a rakovina prsu

Tradiční čínská medicína obecně doporučuje: celá obilná zrna a výrobky z nich, luštěniny, na každém talíři zeleninu, pokud možno nic syrového. Rybí maso a ostatní maso podle ročního období a tepelné konstituce ženy.

Příčina nejrozšířenějšího typu rakoviny prsu z hlediska stravy je mléko, šlehačka, hodně tučná strava, bílá mouka, zmrzlina, jogurt, čokoláda, ovoce, ovocné šťávy, alkohol.

Je však i ještě jeden typ rakoviny prsu s bulkami na jiných místech na jeho vzniku se podílejí potraviny konzumované ve velkém množství typu: maso, vejce, drůbež, tvrdé sýry, a pečivo všeho druhu.

Při onemocnění rakoviny prsu hraje velkou roli psychika a prožívání každodenních životních peripetií. Viz. článek v minulém zpravodaji.

OSTEOPORÓZA

Příčin může být velké množství. Prevence je v silných ledvinách. Silné ledviny jsou závislé na stravě, našem sebevědomí a vztazích, které a jak prožíváme. Viz. články v minulých zpravodajích.

Návod na doplněk stravy na posílení kostí.

Vejce s citronem a lihovinou

- 6 čerstvých vajec řádně umyjeme. Celé vložíme do skleněné nádoby.
- Zalijeme šťávou z 2 kg citronů a dáme do lednice na 7 – 8 dní.
- Každý den opatrně zamícháme.
- Jak jsou skořápky změkklé, tak vejce s citronovou šťávou rozmixujeme.
- Přidáme půl litru bílého alkoholu (vodka, slivovice) 4 – 5 lžíc medu a rozmícháme.
- Skladujeme v lednici
- Konzumujeme 1 lžičku ráno na lačno a 1 lžičku večer před spaním



Pro zdraví ženy jsou důležité byliny kontryhel a řebříček

ŘEBŘÍČEK OBECNÝ

Používáme na jaře list, později květ. Řebříček je výbornou bylinou při ženských



nemocích, působí jako regulátor menstruace. Dále zlepšuje trávení, podporuje činnost jater a žlučníku. Pomáhá při žaludečních a střevních neurózách, uvolňuje žaludeční křeče, čistí krev, čímž prospívá při akné a jiných kožních nemocech. Můžeme jej použít i při pálení žáhy způsobené nadměrným vylučováním

trávicích šťáv, obvykle stačí vypít jeden šálek řebříčkového čaje. Je nezastupitelnou bylinou v klimakteriu. Odvar z květů se používá na napařování obličeje jako pleťová voda na mastnou pleť a je dobrý i jako přísada do bylinkové koupele. Má však jednu nevýhodu, při větších dávkách a delším samostatném užívání může být nebezpečný a vyvolat příznaky otravy, proto se nemůže používat dlouhodobě. Pozor musí dávat lidé s nízkým tlakem, protože tlak lehce snižuje.

KONTRYHEL OBECNÝ

Je výbornou bylinou pro ženy, neboť výborně působí na všechny ženské nemoci. Výrazně posiluje dělohu, má dobré výsledky i při neplodnosti. Je výbornou bylinou v těhotenství, protože každá maminka chce donosit a lehce porodit zdravé dítě. Žena by měla od třetího měsíce těhotenství, ale nejpozději tři měsíce před porodem, pít denně kontryhelový čaj. Bylina je i velmi prospěšná pro dítěátko, neboť zlepšuje kvalitu mateřského mléka, podporuje jeho tvorbu a vylučování.



Není to však bylina jen pro nastávající maminky, ale i pro ženy všech věkových kategorií, neboť pomáhá při menstruačních poruchách a bolestech, výtoku a těžkostech souvisejících s přechodem.

Kontryhel má i dobré hojící vlastnosti, které se dají využít při léčbě všech

zánětlivých onemocnění v podbřišku například zánětu vaječníků.

Čaj je dobré pít i preventivně. Protože nemá žádné vedlejší účinky a můžeme ho užívat dlouhodobě. Je vhodný i do čajových směsí.

Dalším tématem bude soužití mužů a žen.

Připravila a upravila Zdena Stöhrová

Zdroj: Meduňka: Štitná žláza v čínské medicíně MUDr. Ludmila Bendová, 1. Škola tradiční čínské medicíny

Kalendárium - zajímavá výročí

2. červenec

1917 (100 let) - 1. světová válka: Asi 90 000 zběhů a zajatců Ruské armády založili Československé legie. Ve Zborově se poprvé zapojili do bitvy.

4. červenec

1997 (20 let) - Kosmická sonda Pathfinder přistála bezpečně na povrchu Marsu. Odtud ihned začala vysílat první snímky.

5. červenec

Státní svátek - den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje

6. červenec

Státní svátek - den upálení Mistra Jana Husa

19. červenec

1952 (65 let) - V Helsinkách ve Finsku byly zahájeny 15. letní olympijské hry. Zlaté medaile si z nich odvezl Emil Zátopek za běh na 5.000 metrů a jeho žena Dana z hodu oštěpem. Emil Zátopek získal zlato ještě v běhu na 10.000 metrů a v maratonu.

20. červenec

1917 (100 let) - 1. světová válka: Na Korfu byla podepsána smlouva, která sjednotila Chorvatsko, Srbsko a Černou Horu.

23. červenec

1992 (25 let) - Václav Klaus za ODS a Vladimír Mečiar za HZDS podepsali v Bratislavě dohodu o zániku federativního státu.

PRO CHVÍLE ODPOČINKU
(Řešení najdete na poslední straně.)



Perličky ze školy. Kohout má sice lepší oblečení než slepice, ale jíst se dá také. Když ráno ...

12	NAŠE MĚSTO	1	SMYČKY	VOLTAM- PÉR zn.	PLA- NETKA	DIVA- DELNÍ UMĚL- KYNE	OSOBNÍ ZÁJMENO	PŘED- LOŽKA	CHAČA- TURJA- NOVO JMÉNO	CITO- SLOVCE STRELBY
OPAKO- VANÉ DORUČIT										
DĚSITI SEVE- RANA										
RUSKÉ SÍDLO				DRUH PEPŘE ST. ŘÍM. MINCE				ZNAČKA ASTATU CYKLO- HEXANON		
VE sloven.			ALOU NĚJAK sloven.				LOVKYNE PEREL POBIT DOKOLA			
M	POKLAD- NA ob. ČIN basn.					OSOBNÍ ZÁJMENO OLDŘICH dom.			3	SÍDLO NIGÉ- RIE
ČÁSTI HOUSLI					DVOJIHO DRUHU HOSPOD. NÁDOBA					
SLŮVKO OHRA- ZENÍ				KLÍN zdrob. NAŠE MĚSTO						
ZVÝŠO- VAT								ZÁPOR KRACH		
M	2	NĚMECKÁ REKA JAPON. BASEN					NEROZHOD- NÉ V ŠACHU ROZM- BERK			
ZDE			L. HORKÝ ŽALUDEČ- NÍ LÉK			DOUT JEZDEC- KY MEČ				PŘI- BUZNÁ
ÚTOK					PŘED- LOŽIT PÁV latin.					
KAMPAK				POTOM VŘENÍ				SPOJKA POŘÁDEK kníž.		
M	CITO- SLOVCE SYČENÍ	SMĚNEČ. RUČENÍ INIC. TUR- NEROVÉ					POHYB VZDUCHEM SPZ MELNÍK			
JÍDLO LENÍKA										
ZAŠLE ŠEDÝ zast.										AVAL, EKET, IKA, UTA, PAVO

HUMOR NA ČERVENEC

Povídají si dva kamarádi: „Já jsem vylovil dvoumetrovou štikou.“ „A já zapálenou svíčku.“ „Lžeš! Svíčka ve vodě nehoří.“ „Zkrať štikou a já zhasnu svíčku.“

Jede blondýna v autě a v rádiu se zrovna říkají vtipy o blondýnách. Bloncka se už naštve, rádio vypne a jede dál. Najednou ale uprostřed pole vidí druhou blondýnu, jak vesluje ve člunu, a začne na ní křičet: „Ty krávo, kvůli takovým, jako jsi ty, se o nás říkají blbý vtipy, kdybych uměla plavat, rozbiju ti hubu!“

V moři se potkají tři žraloci a navzájem si začnou stěžovat. První povídá: "Plaval jsem u francouzské riviéry a sežral Francouze. Byl tak navoněný, že mám v tlamě pachut' ještě teď." Druhý nadává: "Já se dostal až k italské pláži a spolkl jsem Itala. Byl plný špaget a mně je špatně ještě teď." Pak se oba podívají na třetího, který se drží na hladině: "A co vy, pane kolego?" Ten jim odpoví: "Ále, já se pánové dostal až do Vltavy v Praze. Tam jsem sežral chlapa, který byl policajt. Měl dutou hlavu a já se teď nemůžu ponořit."

Pepíček přijde za maminkou a ptá se: "Mami, jak se dělají děti???" Maminka mu po dlouhé úvaze odpoví: "Víš to se vždycky maminka s tatínkem cukrujou a pak se narodí miminko." Tak Pepíček si večer lehne do postele a pocukruje se. Ráno se probudí a má kolem sebe plno mravenců a říká: "Kdybyste nebyly moje děcka, tak bych vás zabil!!!!!!!!!!!"

MOTTO

*„Nezáleží na tom,
Co se stane,
Ale na tom,
Jak to přijmeš.“*

Sri Chinmoy

PRANOSTIKA NA ČERVENEC

Když dne ubývá, horka přibývá.

SLUŽBY

Mgr. Zdeňka Stöhrová

**Speciální pedagog, masér a terapeut
čínské medicíny**

Provozní doba:

PO, ST a PÁ 7:30 - 20:00

ÚT a ČT 7:30 - 18:00

**Masáže jsou
prováděny vždy na
základě předchozí
dohody.**



Tel: 728 480 696

Vranová 27

Email: stohrova.zd@seznam.cz

Křetín 679 62

www.masaze.web2001.cz

VETERINÁRNÍ KLINIKA A SALON PRO PSY A KOČKY

Tyršova 12, LETOVICE

otevírací doba

Po	8:30 – 11:00	14:00 – 17:30
Út	8:30 – 11:00	14:00 – 17:30
St		14:00 – 17:30
Čt	8:30 – 11:00	14:00 – 17:30
Pá	8:30 – 11:00	14:00 – 16:30
So	8:30 – 11:00	

tel.: 792 311 872

veterina.letovice@gmail.com

www.veterinaletovice.cz

f veterinaletovice

Řešení křížovky:

...nekokrhá, tak je natažený

KADEŘNICTVÍ: tel. 516 470 601
NAPOSLEDY 12.7.2017

Vranovský zpravodaj ČERVENEC 2017, ročník 13. 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