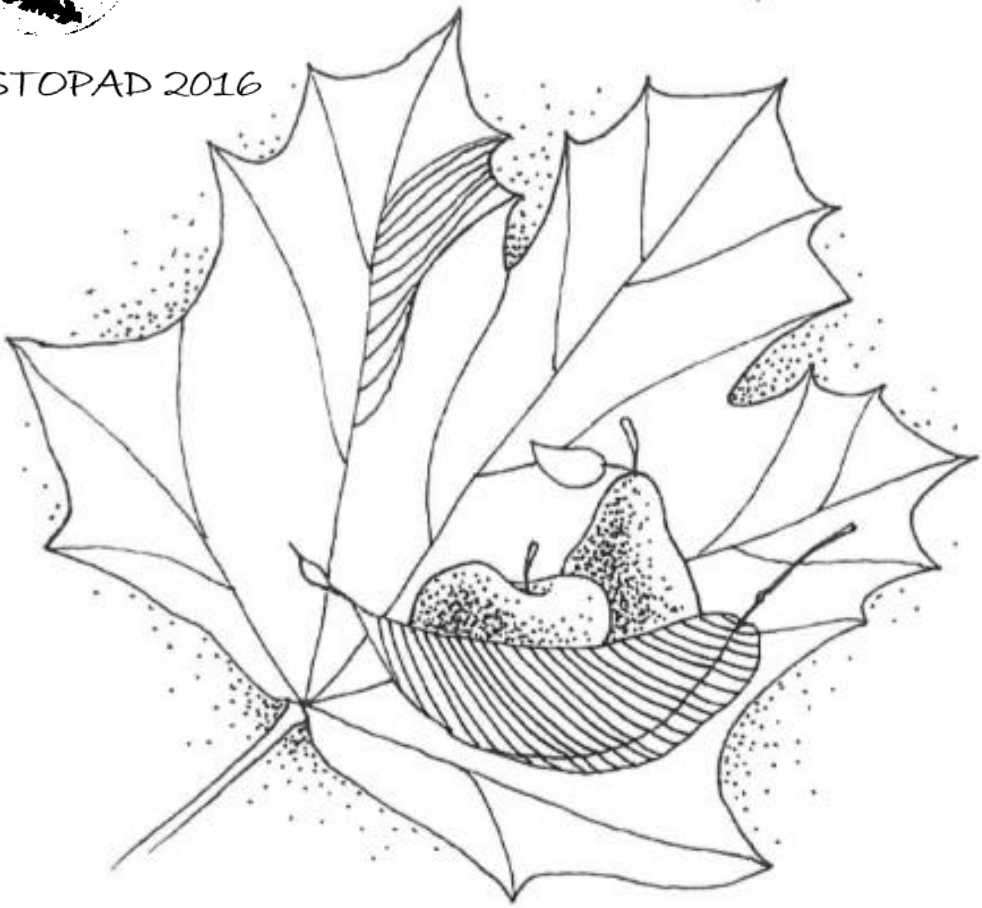
VRANOVSKÝ ZPRAVODAJ

JE JENOM JEDNA CESTA ZA ŠTĚSTÍM
A TO PŘESTAT SE TRÁPIT NAD TÍM,
CO JE MIMO NAŠI MOC.

Epiktétos

LISTOPAD 2016



ÚVODNÍ SLOVO STAROSTY

Vážení spoluobčané,

po změně času, jako každoročně, nastává snad nejhorší část roku. Za tmy do práce, za tmy domů. Ale nezoufejme, toto bude trvat pouze do Vánoc, kdy se nám dny začnou opět prodlužovat. Také počasí asi nebude nikterak příjemné, doufejme, že se po několika letech dočkáme trochu sněhu již v průběhu Vánoc. Jako již tradičně, bývá listopad spojený s příchodem vánočního času, ostatně už nyní do nás řetězce prudce buší reklamní slogany. U nás slavíme příchod adventním setkáním a rozsvícením stromku. Ani letos tomu nebude jinak, první adventní neděle vychází na poslední listopadový víkend, a tak si nenechte ujít tradiční výrobu všeho, co souvisí s Vánocemi anebo dobročinný bazárek, jehož 3. ročník bude letos také zorganizován. Rozsvícení stromku bude poprvé doprovázeno lampionovým průvodem po vesnici. Vše doplněno bohatým občerstvením – polévkou a vánočním punčem. O všem se dozvíte na podrobných pozvánkách dále ve zpravodaji. Závěr roku je také tradičně spjat s vánočním zájezdem. V letošním roce jsme si pro Vás připravili lidový jarmark v Rožnově pod Radhoštěm, návštěvu muzea kočárů v Čechách pod Kosířem a vánoční trhy v Olomouci. A kdy? V sobotu 17. prosince 2016. Podrobnosti v dalším čísle zpravodaje. Přihlášky přijímá paní Vlková, cena zájezdu je 150,- Kč pro dospělé, 100,- Kč pro děti.

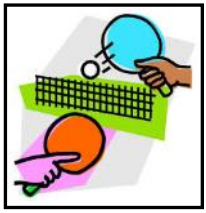
Krásný barevný listopad

Rostislav Cichra

OZNÁMENÍ

Stolní tenis

Po loňské úspěšné sezóně začínáme hrát stolní tenis v pátek 04.11.2016. Hrát se bude vždy v pátek od 16.30 hodin děti, od 18.00 hodin dospělí.



Srdečně jsou zváni všichni, kteří mají rádi pohyb a stolní tenis.

J. Halata, M. Halva

POBOŽNOST ZA ZEMŘELÉ

Bude sloužena v neděli 6. listopadu 2016 ve 14:30 na hřbitově ve Křetíně.

SPOLEČENSKÁ KRONIKA

Blahopřání

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

Mezi jubilanty v tomto měsíci patří vážené dáma:

Jarmila Holková

a také vážení páni:

František Tenora
Augustin Holek

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

SPOZ a OÚ Vranová

ZDRAVOTNICKÁ PÉČE

Služby lékařů

4. 11. Dr. Šafránek
11. 11. Dr. Hniličková
18. 11. Dr. Striová
25. 11. Kratochvílová

Služby lékařů také na www.mudrsafranek.cz

Nepřítomnost	Zastupuje
Dr. Šafránek	
10. 11. - 11. 11.	Dr. Kratochvílová, Dr. Striová

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 LSPP

Služba je sloužena od 8.00 do13.00 hod.

5.11.	MUDr. Tomášková	Blansko, Pražská 1b	734 177 800
6.11.	MUDr. Tomaštíková	Adamov, Smetanovo nám. 327	516 446 398
12.11.	MUDr. Vrtělová	Poliklinika Blansko, Sadová 33	516 488 455
13.11.	MUDr. Well	Adamov, Smetanovo nám. 327	516 447 605
17.11.	MUDr. Zouharová	Poliklinika Blansko, Sadová 33	516 488 450
19.11.	MUDr. Žilka	Benešov, 19	516 467 313
20.11.	MUDr. Adamová	Letovice, Masarykovo náměstí 18	516 474 018
26.11.	MUDr. Nečasová	Blansko, ZŠ TGM, Rodkovského 2	607 812 963
27.11.	MDDr. Bočková Eva	Kunštát, nám. ČSČK 38	516 462 203

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.

DĚTSKÁ OLYMPIÁDA - FOTOGALERIE

Bezmála 30 dětí se zúčastnilo dětské olympiády o třetí říjnové sobotě. Všichni příchozí si zasoutěžili v pěti sportovních disciplínách – hodu tenisovým míčkem, skoku dalekém i vysokém, běhu na 600 m a běhu na 60 m. Ač pozdní podzim, počasí bylo shovívavé a dopomohlo ke skvělým výkonům. Všem organizátorům velký dík.

DIPLOM
DIPLOM
DIPLOM
LEGEA
LEGEA

DIPLOM
DIPLOM
DIPLOM
DIPLOM

DIPLOM
DIPLOM
DIPLOM

DIPLOM
DIPLOM
DIPLOM

DIPLOM

DIPLOM

NOVÉ SDRUŽENÍ ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH LETOVICE

AKCE PRO ZDRAVÍ 2016

Dlouhý výčet akcí pro zdraví, jako jsou relaxační a rehabilitační odpoledne, ozdravné pobyty, pravidelné ,,Cvičení s Lenkou“ stejně tak zájezdy za zdravím i poučné přednášky o zdraví, má v celoročním plánu činnosti Nového sdružení zdravotně postižených v Letovicích pevně stanovené místo. Jmenované akce pomáhají utužovat, ale také zlepšovat zdraví fyzické i duševní všem, kteří mají zájem o své tělo. Nabídka se týká předně našich členů. Zváni jsou také zdravotně znevýhodnění spoluobčané a senioři. Jde především o zlepšování celkové fyzické kondice přičiněním každého jednotlivce s nabídkou řady možností, jak si poutavou formou v kolektivu upevňovat a zlepšovat zdraví, učit se návykům zdravého životního stylu.

K nejoblíbenějším akcím pro zdraví, které jsme na rok 2016 připravili, řadíme ,,Rehabilitační odpoledne“ v Nemocnici Blansko na balneoterapii rehabilitačního oddělení. Tady pod vedením odborných pracovnic provádíme stanovená ozdravná cvičení v tělocvičně. Cílem tohoto cvičení je nejen se protahovat a posilovat, ale také se učit správné cviky k posílení svalů i kloubů a těchto znalostí dále využívat doma. Cvičí se rovněž v rehabilitačním bazénu s možností kondičního plavání. Dále využíváme léčebné účinky vířivé koupele. Tradiční a populární akcí pro zdraví je ,,Relaxační odpoledne“ v boskovických lázních. Zde si pokaždé celé prostory pro naše potřeby pronajímáme. K využití máme rekreační bazén s atrakcemi, plavecký bazén, vířivou vanu, parní komoru, infrasaunu i finskou saunu. V nabídce je také solná kabinka. Další možnost na relaxaci a rehabilitaci využíváme v Aqvaparku Kuřim. Ozdravné pobyty se letos pořádaly v Orlických horách a na Vysočině. Na pobytech se cvičí v tělocvičně i v bazénu. Na programu jsou také poučné přednášky na různé téma, zájezdy, masáže, vycházky do přírody, zábavná odpoledne a sportovní hry.

Během celého roku probíhá hojně navštěvované ,,Cvičení s Lenkou“

Všechny tyto akce pro zdraví se konají za podpory Jihomoravského kraje a Městského úřadu Letovice.

ZA BOŘIVOJ RAŠOVSKÝ

Akce Nového sdružení postižených v Letovicích

PŘEDNÁŠKA NA AKTUÁLNÍ TÉMA

„JDEME ZDRAVÍ NAPROTI“

PŘEDNÁŠÍ MGR. ZDEŇKA STÖHROVÁ

VE ČTVRTEK 3. LISTOPADU 2016
V MKS - KULTURNÍ DŮM LETOVICE
OD 17,00HODIN

P O Z V Á N K A
NA
VÝROČNÍ SETKÁNÍ
ČLENŮ
NOVÉHO SDRUŽENÍ
které se koná

VE STŘEDU 9. LISTOPADU 2016
VE 14:30 HOD
v MKS – Kulturní dům Letovice

Program setkání bude:
- slavnostní zahájení
- zhodnocení činnosti za uplynulé období
- schválení plánu činnosti na r. 2017
- závěrečné posezení s kulturním programem

NA VAŠI HOJNOU ÚČAST SE TĚŠÍ VÝBOR NSZDP LETOVICE

WWW.NOVESDRUZENIZP.CZ

P O Z V Á N K A

NOVÉ SDRUŽENÍ ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH v LETOVICÍCH

POŘÁDÁ
V ÚTERÝ 15. LISTOPADU 2016
RELAXAČNÍ ODPOLEDNE
V LÁZNÍCH BOSKOVICE

PROGRAM ODPOLEDNE:
- PLAVÁNÍ V BAZÉNU
- VODOLÉČBA V REKREAČNÍM BAZÉNU
- MOŽNOST VYUŽITÍ SAUNY, PÁRY A VÍŘIVÉ KOUPELE
- PRO ZÁJEMCE POSEZENÍ V CUKRÁRNĚ

ODJEZD BUDE:
13:10 - PRAŽSKÁ
13:15 - NÁMĚSTÍ
13:20 - BYTOVKY
13:25 - TYLEX

PROGRAM ODPOLEDNE ZAČÍNÁ VE 14,00 HOD.

AKCE SE KONAJÍ V RÁMCI PROJEKTU „ZDRAVÉ MĚSTO LETOVICE“ A ZA PODPORY JMK

ZÁVAZNÉ PŘIHLÁŠKY A INFO u RAŠOVSKÉ LENKY na tel: 516 474 955, 775 270 155.

PŘIPRAVUJEME
PŘIPRAVUJE PRO SVÉ ČLENY PŘEDVÁNOČNÍ ZÁJEZD
NA ČTVRTEK 1. PROSINCE 2016
ADVENT NA ZÁMKU

PŘEDPOKLÁDANÝ PROGRAM ZÁJEZDU BUDE:

ZÁMEK HRÁDEK U NECHANIC – VÁNOČNÍ VÝZDOBA
PROHLÍDKA VYBRANÉHO KLÁŠTERNÍHO OBJEKTU
MOŽNOST NÁVŠTĚVY NÁKUP. STŘEDISKA V H. KRÁLOVÉ

PŘIHLÁŠKY A BLIŽŠÍ INFORMACE: NA ČLENSKÉ SCHŮZI DNE 9. LISTOPADU V KD LETOVICE U B. RAŠOVSKÉHO

Konspirační teorie

Roswellský incident

Roswellský incident, také známý jako **roswellská událost** nebo **roswellská katastrofa**, bylo pozorování neidentifikovaného létajícího objektu, jeho havárie a vyproštění údajných trosek přibližně 127 km od města Roswell v Novém Mexiku v červenci 1947.

Udál se jen osm dní po pozorování Kennetha Arnolda, které bylo prvním široce zdokumentovaným poválečným případem pozorování UFO. Roswellský incident je jedním z nejznámějších a nejlépe zdokumentovaných případů UFO.
Svědectví

V podvečer 2. července 1947 bylo pozorováno UFO diskovitého tvaru letící u Roswellu směrem na severozápad. Na druhý den ráno 127 km odtud ve směru letu našel rančer William Brazel se synem a dcerou na svojí farmě rozptýlené trosky a upozornil na to místního šerifa. Šerif Wilcox se spojil s majorem Jessem A. Marcelem z letecké základny pozemních sil v Roswellu. Následně byl Brazel oficiálně na několik dní uvězněný a bylo mu řečeno, že s ohledem na bezpečnost státu nemá o věci s nikým mluvit.

Major Marcel následně s vojáky 509. bombardovací skupiny (*509th Bomb Group*) na ranči zajistil trosky. Sám Marcel tvrdil, že se našly malé trosky, později se rozšířily spekulace, že bylo nalezeno i celé diskovité letadlo (či letadla) a mimozemská těla. Trosky byly dopraveny na vojenskou základnu v Roswellu a na příkaz plukovníka Blancharda převezeny na leteckou základnu Wright-Patterson.Majoru Marcelovi vojenští nadřízení další zkoumání trosek neumožnili.

Oficiální vyjádření

8. července 1947 letecká základna Roswell uveřejnila zprávu: "Letiště pozemních sil v Roswellu s potěšením oznamuje, že ve spolupráci s jedním místním rančerem a šerifovým úřadem v Chaves County získalo jistý disk." Později v ten samý den byla vydána "opravná" zpráva, že nešlo o létající talíř, ale meteorologický balón. Vysílání stanice Roswell o případu přebrala i rozhlasová síť ABC News, která zprávu v mírně pozměněné podobě také odvysílala.

Hypotézy

Rovněž se rozšířila různá tvrzení, že trosky obsahovaly záhadné hieroglyfy na

velmi tenké fólii, která byla značně ohebná a nezničitelná. Existence trosek je doložena v tom smyslu, že blíže neurčité trosky byly vojáky oficiálně ukázány novinářům s vysvětlením, že šlo o trosky Rawinova meteorologického balónu, který se tam údajně ve skutečnosti zřítil.

Svědek G. L. Barnett tvrdil, že viděl jinou havárii u městečka Socorro v Novém Mexiku, kde byl nalezen úplný létající disk s mrtvými cizími těly. K tomu byla vyslovena domněnka, že letící objekt vybuchl nad farmou u Roswellu, kde z něj odpadly části, ale letěl dál až do Socorra, kde definitivně spadl a že roswellský případ byl vymyšlený oficiálními kruhy na zastření skutečného případu v Socorru.

Podle podrobné oficiální zprávy US Air Force z roku 1995 šlo pravděpodobně o zkušební balón, který nesl zkušební figuríny ("dummies").

Kromě možnosti, že šlo o meteorologický balón či dopravní prostředek mimozemšťanů přichází v úvahu i možnost, že šlo o havárii tajného leteckého dopravního prostředku, který byl testován armádou USA či jiné velmoci. V oblasti Nového Mexika v této době působila White Sands Missile Range, kde byli od roku 1946 soustředěni němečtí vědci, kteří mimo jiné stvořili americký kosmický program. Na letecké základně Roswell zároveň působila jediná letecká divize na světě, která disponovala jadernými zbraněmi.

Populární kultura

V šedesátých letech 20. století, když se na incident zcela zapomnělo, se objevila zvláštní němá černobílá nahrávka zachycující "pitvu mimozemšťana", která prý pochází z Roswellu. Na nahrávce se však „mihne“ i telefon se šroubovicově točeným kabelem, který se používal až od roku 1957. V roce 2006 Ray Santilli potvrdil že se jedná o falešné video které natočil společně s Gary Shoefieldem. O takzvaném největším podvodu je natočen film Pitva mimozemšťana, Alien Autopsy (2006). Ray Santilli tvrdí že se nejedná o podvod ale o remake snímku, který si v Rosweldu skutečně koupil, ovšem manipulací se film poškodil.

Incidentu se věnuje i jedna epizoda seriálu Futurama, „Rozval Roswell“ kde UFO je kosmická loď s posádkou společnosti Planet Express, která se z roku 3002 do roku 1947 dostala trhlinou v časoprostoru, a údajný mimozemšťan byl podle této epizody Doktor Zoidberg.

Více na wikipedia.cz

„… pro zdraví“ sloupek Zdeny Stöhrové

NEVHODNÉ A VHODNÉ KOMBINACE POTRAVIN

V průběhu celého roku jsme se seznamovali o způsobech stravování podle ročního období. Každé období má svůj element a potraviny, které jsou pro tento element více či méně vhodné. Aby, naše tělo dobře prozpívalo, je vždy dobré jíst tak, aby strava byla pestrá a pro nás co nejlépe stravitelná. **Pokud se potraviny nevhodně kombinují, jsou špatně stravitelné a „jdou na tloušťku“.**

NEVHODNÉ KOMBINACE POTRAVIN

- Nejhůře stravitelná je **kombinace rostlinné a živočišné bílkoviny** např**. čočka s párkem nebo vejcem,** je to nesmírně těžce stravitelná kombinace, **výživná hodnota čočky (luštěniny) je zcela znehodnocena a zůstávají jen silně zatěžující „jedovaté látky" (puriny)**
- **Mléčný výrobek nebo uzenina + chléb**, **např. chléb s máslem, sýrem a šunkou či salámem.** Uzenina sama osobě není nejzdravější potravina a je i více kalorická. Obilovina v pečené podobě + s touto kombinací je pro náš organismus překyselující
- **Sýr a maso** (špatně se dohromady tráví). Jíst raději každé zvlášť.
- **Knedlík s omáčkou a masem** je to kalorická bomba!!! Knedlíky je nejlepší hodně omezit, nebo si ho někdy udělat z grahamové mouky.
- **Zelenina a sýr** (špatně se dohromady tráví). Jíst raději každé zvlášť.
- **Sladká a slaná chuť,** vždy tyto chuti od sebe oddělovat. Nejíst chlebíček a vzápětí zákusek.

VHODNÉ KOMBINACE POTRAVIN

Lépe se tráví

- **Obilovina a luštěnina** – hrách a kroupy
- **Obilovina a zelenina** – jáhly s restovanou zeleninou
- **Obilovina a maso** – dušené maso na žampionech a rýže
- **Maso a zelenina** – pečené vepřové maso a dušená kapusta
- **Sýr samotný!!** – kousek jako svačinka
- **Jogurt samotný!!** – pozor pro někoho nevhodný ani samotný, jinak raději tučnější s domácí marmeládou nebo ovocem.
- **Ovoce samotné!!!** – nejlépe kompotované, výborná dopolední svačinka

Pořádný kus masa samotného jednou za čas, pro milovníky masa také neuškodí

ZÁSADA

jíte-li maso pak spíše 2krát až 3krát týdně, pořádný kus a kvalitní. Než každý den kousek

CO VZÍT NA VĚDOMÍ

Kvalita jídla klesá úměrně s tím, jak uměle jídlo je upravené, čím umělejší (instantní, barvené, konzervované…), tím méně kvalitní.

Umělá sladidla – špatně se tráví, zatěžují ledviny a mohou je i poškodit

Light výrobky – jsou slazeny umělými sladidly, nebo používány umělé tuky

Čím solit – kuchyňskou kamennou solí raději ne, je do ní dodáván jód, kterého má dnešní populace spíš nadbytek a je nejméně kvalitní ze všech druhů solí. (Štítná žláza nepotřebuje je jód a nadbytek jí může vadit) Lepší je použít sůl mořskou, která obsahuje všechny minerály v potřebném množství pro naše zdraví.

Naše tělo je špatnou stravou vystaveno překyselení organismu

To například způsobuje: vyčerpání ledvin, ledvinové kameny, deformace obratlů, osteoporóza, ekzémy, mykózy, únavy, alergie, vysoký tlak, celulitidu, vypadávání vlasů, potivé nohy, neplodnost, rakovinu.

Potraviny, které organismus NEPŘEKYSELUJÍ:

Zelenina - mrkev, celer, petržel, cibule, česnek, cuketa, hlávkové zelí, červená řepa, čerstvý hrášek, zelené fazolky, brokolice, kapusta, kedlubny, kukuřice, květák, ledový salát, meloun, okurky, pórek, růžičková kapusta, ředkev, ředkvička, řeřicha, špenát. Záleží na způsobu tepelné úpravy a kombinaci s ostatními potravinami.

Brambory

Sluncem vyzrálé ovoce nejlépe hrušky, borůvky, jablka, čerstvé jahody, maliny, meruňky, ostružiny, švestky, třešně. Důležité je, zda je ovoce pěstované, v pásmu, kde žijeme, zda je sklizené zralé, v jaké podobě ovoce konzumujeme a jestli ho jíme samostatně.

Jižní ovoce - citron, ananas, banány, mandarinka, pomeranč. Mimo citron konzumujeme pouze omezeně, protože to platí pouze pro zralé čerstvě utržené ovoce.

Sušené ovoce - všechny druhy především fíky, brusinky, kustovnice čínská.

Bylinky – jitrocel, kopřiva, bříza, měsíček, popenec, přeslička, řebříček, třezalka, pampeliška, stévie sladká (pozor ve velkém množství je špatně stravitelná), zázvor, vojtěška, rakytník.

Koření – kmín, majoránka, bobkový list, nové koření, hřebíček, majoránka, kardamom, kurkuma.

Obiloviny – amarant, pohanka, špalda, jáhly, kroupy, kukuřice, žito, rýže, výrobky z celozrnné mouky.

Ořechy a semena – mandle, lněná semínka, sezam, slunečnicová semínka, všechny druhy ořechů.

Maso – krůtí, slepičí, kuřecí, rybí

Luštěniny – všechny druhy

Mléčné výrobky – jogurt, zakysaná smetana, podmáslí, syrovátka

Tuky – olej za studena lisované, máslo, sádlo

Ostatní – umeocet, mák, olivy, mořské řasy, zelený čaj, kysané zelí, želatina

Vždy také záleží na tepelné úpravě a kombinaci potravin.

Potraviny, které organismus PŘEKYSELUJÍ:

Maso – Hovězí, vepřové, proto to s jejich konzumací nepřeháníme.

Tuky – ztužené, margaríny, oleje vyráběné teplou cestou.

Pochutiny – cukr a cukrářské výrobky, sůl, čokoláda, kečup, alkohol, káva

Nápoje – ovocné čaje s umělými ingrediencemi, černý čaj, limonády, nápoje s bublinkami

Koření – paprika, ostré koření, používáme opatrně a ne každý den
Ostatní – salámy, uzeniny, polotovary, instantní a konzervovaná jídla, sýry především tavené, bílá mouka
Dále překyselují – léky především protizánětlivé, kortikoidy, tabák, stres.

Potraviny, které překyselují neznamená, že nemáme konzumovat vůbec, ale **strava by měla být vyvážení i po stránce kyselosti a zásaditosti. Měli bychom mít převahu zásadité potravy asi v poměru 3 : 1.**

Naše tělo také potřebuje mít dostatek krve a vody.

POTRAVINY ROZHOJŇUJÍCÍ KREV

Obiloviny a luštěniny – bulgur, cizrna, bílé fazole, ječmen, ječný slad, kukuřice, kuskus, ovesné vločky, pšenice špalda, rýže, sója, těstoviny z hrubé pšenice, tofu, čočka hlavně červená, žlutá, hrách, pšeničné otruby.
Zelenina – brambory, červená řepa, dýně, hlávkový salát, hlíva ústřičná, houba šitake, hrášek, kukuřice, špenát.
Ryby a dary moře – candát, hejk, chobotnice, losos, makrela, pstruh, sépie, filé.
Maso – libové dušené vepřové, hovězí játra, husí, králík, kuřecí, telecí, vývar z kližkovitých částí.
Ovoce, ořechy a semena – datle fíky, kokos, hrozny, švestky, mák, třešně.
Ostatní – kustovnice čínská, nať celeru, rozinky, klíčky vojtěšky, med, vejce.
Nápoje – melta, ajurvédská káva.

DŮLEŽITÉ!!!!

- **mít v pořádku střevní mikroflóru – napomáhá kysané zelí nebo pikles**
- **nekonzumovat nadměrné množství studených pokrmů**
- **denně teplé polévky nebo silný vývar A či zeleninový vývar**
- **dostatečný pitný režim**

Doplňování tekutin do těla je důležité po celý den. Šálek dobrého čaje může posloužit i jako svačinka. Ráno začínáme probouzením žaludku vlažnou nebo teplou vodou s citronem. Po dvacáté hodině raději nepijeme. Nejlepší **je pravidelné celodenní popíjení například obyčejné vlažné vody, nebo vody s citronem.**

CO JE VHODNÉ A NEVHODNÉ NA PITÍ

1) Čistá voda pokojové teploty, nebo vlažná, podle chuti i teplá.
2) V každém počasí je možné popíjet bylinkové čaje. Pozor, nepijete stále stejné. Pro každé roční období jsou vhodné jiné bylinky. Často je střídejme.
3) Občas je možné pít slabý zelený čaj, nebo roibos – nepřeháníme, odvodňují.
4) Melta, caro, špaldová káva, ajurvédská káva, pokud není vysoký krevní tlak, je

možné pít i černou kávu, ale bez cukru a mléka a pokud možno ne ve stejnou denní dobu, pak vzniká návyk.

5) Vhodné jsou i ovocné čaje, ale bez barviv, to znamená připravované přímo z ovoce. Nejlépe pečené čaje připravované z domácího ovoce. Ne ze sáčku, kde je pouze umělá chuť a barvivo, které jsou zdraví škodlivé.
6) Na podzim je vhodný čaj zázvorový, a bylinkové čaje např. šípek, fenykl, majoránka, ibišek, jitrocel, měsíček, podběl, list maliníku, jahodníku. Při nachlazení je využíváme i na jaře.
7) V zimě nejsou vhodné studené minerálky a džusy, ovocné a zeleninové šťávy
8) Ledová voda, nebo různé ledové nápoje nejsou vhodné ani v létě.
9) Mléko, protože zahleňuje a může zhoršovat průběh kataru dechových cest, proto není na denní pití příliš vhodné.
10) Alkohol – sklenička kvalitního vína nebo malá sklenička piva občas neuškodí. Alkohol je však velmi kalorický a proto může vést ke zvýšení váhy. Při redukci váhy, nebo očistné dietě je konzumace alkoholu nevhodná. Časté popíjení alkoholu výrazně zanáší organismus mnoha toxiny, zatěžuji ledviny a játra. Vysokoprocentní alkohol není vhodný především pro lidi s vysokým tlakem a s onemocněním srdce, jater a ledvin.

ŽENA (MUŽ) A IDEÁLNÍ VÁHA

Na závěr článků věnovaných stravování bych ráda citovala článek z časopisu Meduňka od autorů MUDr. Vladimíry Strnadelové a jejího partnera Jana Zerzána. Oba se zdravou stravou zabývají již mnoho let. Článek směřují k ženám, ale já do závorky připisuji muže, protože si myslím, že se to týká i mužů.

Tělesná váha je pro ženy (muže) velmi ošemetná záležitost. Většinou nás trápí nadváha a nějaké to kilo na víc, ale spousta lidí trpí naopak tím, že přibrat nemohou. Obě skupiny jsou nešťastné a snaží se s tím něco udělat, i když výsledky vynaloženému úsilí mnohdy neodpovídají.

Důležité je uvědomit si, že žádná všeobecná ideální váha neexistuje. Pro někoho je normální mít vyšší váhu než tabulkovou a u jiného je to opačně.

Záleží na naší dispozici a charakteru našeho metabolismu. Není to věc tabulek, ale našeho spokojeného pocitu v našem těle, ve kterém se cítíme dobře. Jde o to, jak naše tělo funguje fyzicky a zdravotně. Pokud jíme zdravě a dostatečně se hýbeme, jsme pružní fyzicky i psychicky, zdravotní problémy nemáme a nějaké to kilo navíc či méně není problém. Problém však nastává, když se necítíme dobře, kila přibývají a tabulkové normy jsou v nedohlednu.

Co potom dělat?

Rozhodně vám neřekneme nic nového, protože vždy jde o dvě věci – správně jíst a dostatečně se hýbat. Slyšíte to ze všech stran, ale ne vždy je tak jednoduché jak to vypadá. Stravovací doporučení a redukční diety jsou rozmanité, protichůdné a často velmi složité. Za jídelníčky na hubnutí „šité na míru“ se platí nemalé peníze a ne vždy je to to pravé.

Počítání kalorií není snadné a přesný jídelníček je mnohdy těžké dodržovat dlouhodobě. Důležité je změnit celý přístup ke stravování tak, aby nám v jídle nic nechybělo, ale také aby nebyly přebytky. Jídlo musí být pestré, dynamické, přičemž pravidla zdravého stravování jsou jednoduchá. Redukce váhy totiž není o hubnoucích kůrách, ale o dlouhodobé změně stravovacích zvyklostí. Tím, že srovnáme složení stravy a upravíme metabolismus, kila se ztrácejí přirozeně. To je jediný způsob jak předejít „jo jo" efektu a psychickému strádání. Vhodná strava vede nejen k úpravě váhy, ale také odpovídá charakteru našeho trávicího systému a přispívá tak ke zdraví a, to jak léčebně, tak preventivně.

TRIKY PRO ŠTÍHLOU POSTAVU

Orgány, které přitom hrají zásadní roli, jsou tenké střevo, játra a slinivka břišní. Proto se vyplatí tyto orgány pročistit a posílit. Je to však individuální a je k tomu potřební dobrá diagnostika, podle níž se stanoví následná přírodní léčba, která patří do rukou zkušených lékařů a terapeutů.

Velmi nepříznivým obdobím pro ženu je menopauza. (I muži mají svou menopauzu, jejich průběh je jiný než u ženy, ale problémy s váhou nají v tomto období společné). V tomto období se zpomaluje metabolismus, a pokud neupravíme stravu a nezvýšíme pohyb, kila jdou nahoru a zbavit se jich je daleko těžší než dříve.

Změna stravy a pochopení toho, co naše tělo potřebuje, je rozhodně prvním důležitým krokem, ale nesmí zůstat jediným. Pohyb je nedílnou součástí našeho života, a to nejen pro úpravu váhy, ale i pro naše zdraví. Vzhledem k přírodním biorytmům, je zásadní abychom cvičili každé ráno, rozhýbali své tělo a uvolnili blokády. Je dobré zařadit některé ze cvičení, jako je Pozdrav slunci, pět tibeťanů, orgánovou sestavu a podobně. Jsou totiž konstruované tak, že rozproudí tok energie v celém našem těle. Poté, pokud to jde, bychom měli zařadit i dynamickou část – stepter, kolo, orbitrek, rychlá chůze apod. Odpolední cvičení a pohyb jsou také důležité, ale neměli bychom cvičit večer. Je li možné, vyměníme sem tam auto za nohy a kolo, výtah za schody a využijeme k pohybu každou chvíli.

Nezapomeňme, že naše váha je součástí našeho celkového zdraví. Nechceme být jen štíhlí, ale hlavně zdraví a šťastní a k tomu nám nepomohou redukční diety, ale celková změna životního stylu, který má na naše tělo nejen léčebný, ale i preventivní účinek.

Již víme jak, se máme během roku stravovat, teď nám stačí pouze maličkost, dodržovat to. Přeji nám k tomu hodně sil a pevné vůle.

V následujících měsících bych ráda otevřela téma týkající se rodinného štěstí. V minulosti jsme často slýchali, že „rodina je základ státu". V současné době tento slogan považujeme za frázi, která ale podle mě je stále pravdivá. Články budou zaměřené na roli muže a ženy v dnešní společnosti a vývoj naší budoucí generace od početí po dospělost. Protože zdravou generaci netvoří jen zdraví lidé po fyzické a psychické stránce, ale především společnost řídící se zdravými morálními zásadami.

Stöhrová Zdena

1. listopad

1956 (60 let) - Sovětské tanky pronikly na území Maďarska, aby překazily převrat, o který se pokoušel sesazený předseda vlády Imre Nagy. Potlačení převratu skončilo 5. 11. 1956, během několika dní zahynulo 25000 lidí.

1991 (25 let) - V Československu bylo zahájeno první kolo kupónové privatizace.

6. listopad

1951 (65 let) - Zemřel **Jindřich Plachta** - Český herec

1956 (60 let) - Velká Británie a Francie napadli Suezský průplav poté, co bylo toto vodní dílo znárodněno egyptským prezidentem Násirem.

10. listopad

1910 (106 let) - Zemřel **Lev Nikolajevič Tolstoj** - Ruský spisovatel.

12. listopad

1989 (27 let) - Papež **Jan Pavel II.** svatořečil na Svatopetrském náměstí ve Vatikánu **Anežku Českou**.

13. listopad

1971 (45 let) - Americká výzkumná družice Mariner 9 dosáhla po 6 měsících letu oběžné dráhy Marsu a stala se tak první umělou družicí kroužící kolem této planety.

17. listopad

1939 (77 let) Nacisté zavřeli české vysoké školy, 9 studentů popravili a několik tisíc poslali do koncentračních táborů.

17. listopad

1989 (27 let) - Sametová revoluce. Na Václavském náměstí se konala studentská demonstrace. Následný pokojný průvod Prahou byl na Národní třídě zastaven komunistickou policií a příslušníky Veřejné bezpečnosti. Zhruba 500 lidí bylo zraněno.

21. listopad

2000 (16 let) - Zemřel **Emil Zátopek** - Československý atlet.

23. listopad

1991 (25 let) - Zemřel **Freddie Mercury** - Zpěvák rockové skupiny Queen.

24. listopad

1909 (107 let) - 1. Českomoravská strojírna začala sériově vyrábět automobily Praga.

1942 (74 let) - 2. světová válka: Německá vojska utrpěla porážku při obléhání Stalingradu. Hitler se totiž nespokojil s pouhým bombardováním města, ale chtěl jej dobýt. To se však německým vojákům nepodařilo a generál Freidrich Paulus byl nucen kapitulovat.

25. listopad

1989 (27 let) - Na Letenské pláni se sešlo zhruba 750.000 lidí, aby podpořilo studenty, snažící se svrhnout komunistický režim.

27. listopad

1921 (95 let) - Narodil se **Alexandr Dubček** - Významný slovenský politik, osobnost reforem v roce 1968. (zemřel 7. 11. 1992)

PRO CHVÍLE ODPOČINKU

(Řešení najdete na poslední straně.)

Perličky ze školy. Mateřídoušku ...

4	CHOROBNÁ TOUHA PO SPÁNKU	1	OSOBNÍ ZÁJMENO	365 DNÍ	M	KANÁL	ŠKUBÁNÍ VE TVÁŘI	OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL	BOMBA	BŮŽEK LÁSKY
CHÓR					ŠLÉPĚJ / ŇADRO					
SBÍRKA ZVLÁŠT-NOSTÍ										
ZNAČKA KOSME-TIKY			PRVEK CHŮZE / SLONÍ ZUB					SPZ MOST / SAŇ		
DOMÁCKY VIKTOR				SPORTOVNÍ ZKRATKA / CÍL			PREZENT / KNIŽNÍ KLUB zkr.			
OTÁZKA 6. PÁDU					PLOŠNÁ MÍRA / ROSTLINA KALABA				2	LIHOVINA Z RÝŽE
ČÁST DOMU						SRBSKÁ ČEPICE / RÁMOVÁ PILA				
TAMTA			PROUD / TELEFO-NOVAT				DRUH TABÁKU / POVEL PRO PSA			
M	OSAHATI	KOVOVÝ PRVEK / POŘIZOVAT ZA PENÍZE						NĚMECKÝ SOUHLAS / NECHUTNÉ JÍDLO		
KARETNÍ HRA				NÁČELNÍK TATARŮ / INIC.SKL. DVOŘÁKA						
TAHOUN					DRUH HORNINY / DRUH PALMY					AČKOLI
STARO-PERSKÝ PALÁC						HAD BREJ-LOVEC / STARÁ SOL. SLABIKA				
KOHOUT nář.				ZNAČKA RUTHENIA / ŠATNÍ MOTÝLEK			OBVAZ / ZN. ČIST. PRÁŠKU			
ZNAČKA ABVOLTU			CÍL / ZNAČKA RADIA					INIC.ETNOG. LOUKOTKY / ZNAČKA AMERICIA		
DRUH KARTY						FRANCOUZ-SKÝ KOMIK				
NAJSTARŠÍ LATINSKÝ PŘEKLAD BIBLE						AKADEMIE MÚZICKÝCH UĚNÍ zkr.				AREKA

HUMOR NA LISTOPAD

"To jsem blázen," diví se primář porodního oddělení, "tento týden nám omdlel již desátý otec." "Nedivte se, šéfe," kření se asistent, "narodil se nám také jeden černoušek..., a sestřičky ho ze srandy ukazují tatínkům."

Elegantní muž zvoní u dveří. "Je doma manžel?" táže se. "Ne," zklame ho mladá paní, "je služebně v Africe..., ale můžete tady na něho počkat."

Tak vy jste, pane Kondelíku, konečně vplul do manželství? Jak se cítíte? Skutečně jako na lodi: je mi blbě..., a vystoupit nelze.

Krásná mladá žena přišla k lékaři. "Svlékněte se," vyzval ji nedočkavě doktor. "Úplně, mladá paní, i ty kalhotky, prosím." Mladá žena vyhověla a zůstala před mužem medicíny stát tak jak ji Bůh stvořil. Byla čokoládově opálená, jen tam kde na pláži nosila bikinky, byla její kůže alabastrově bílá. "Lehněte si," znovu ji vyzval lékař. Když i tentokrát nic netušící krasavice vyhověla, začal pan doktor dělat …, no však vy víte co.
"Co to proboha děláte?" vyjekla překvapená žena. Doktor trošku přitlačil a klidně pravil: "No nedivte se, mladá paní, kam nechodí slunce, tam chodí lékař."

Co je to? Míří to na paty a trefí to nos? (prd)

MOTTO

„Vzdáte-li se kouření, pití a milování, nebudete ve skutečnosti žít déle, ale jen vám to tak bude připadat."

Sigmund Freud

PRANOSTIKA NA LISTOPAD

Když se v listopadu hvězdy třpytí, mrazy se brzo uchytí.

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
Email: stohrova.zd@seznam.cz
Vranová 27
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 veterinaletovice

Řešení křížovky:

… babička pije a já čtu.

KADEŘNICTVÍ: tel. 516 470 601
14. 11. a 28. 11. 2016

Vranovský zpravodaj LISTOPAD 2016, ročník 12. Vychází 1x měsíčně, nákl. 200 výtisků. Vydává Obec Vranová – zastupitelstvo obce pro potřeby obce. Zveřejněné příspěvky a názory odráží 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