



KRAŠOVICKÝ

4/2020
12. ročník

ZPRAVODAJ

INFORMAČNÍ ČTVRTLETNÍK OBCE KRAŠOVICE





Nahoře menhiry, dole vánoční putování



SLOVO STAROSTY

Vážení spoluobčané obce Krašovice.

Jménem zastupitelstva obce Vám přeji úspěšný a hlavně zdravím podpořený rok 2021. Děkuji Vám za ohleduplnost a občanskou toleranci v nelehkém roce 2020. Věřím, že nepoklesneme na mysli a situaci s pandemií covid 19 zdárně vybojujeme a navrátíme se k normálnímu životu, na který jsme byli zvyklí.

V roce 2020 se nám podařilo zdárně dokončit několik investičních akcí. Jedná se o rekonstrukci komunikace 8b Na Bojišti, na opravu komunikace 10b (Prostřední ulice). Dokončenou přístavbou obecního úřadu se rozšířilo zázemí tělocvičny a vznikl nový prostor, který může být využitý pro další služby občanům. Nájemní prostory obecního úřadu jsme ve spolupráci s nájemcem rozšířili o prostor pro služby pedikúry. Bohužel v tomto období jsou prostory služeb uzavřeny. S nájemci s velkou mírou optimismu hledíme do budoucna a pevně věříme, že budou služby opět sloužit občanům.

Založením sběrného místa jsme umožnili občanům pohodlnější přístup k likvidaci velkoobjemového odpadu a zpětného odběru elektrozařízení.

Poučení skutečností finančních příjmů od státu v roce 2020 a predikcí pro rok 2021 jsme se zaměřili na přípravu projektů, které

bychom chtěli realizovat v roce 2021. Jedná se o investiční akce, financované z větší části vyhlášenými dotačními programy.

Do těchto akcí jsme zařadili opravu komunikací k Hájků a ke starému Obecnímu úřadu, dále opravu „Památníku padlých“ před Obecním úřadem a vybudování nového bezdrátového veřejného rozhlasu.

V roce 2021 se dokončí zpracování PD pro rekonstrukci komunikace od můstku k Bučí s napojením na dešťovou a splaškovou kanalizaci. Bude také dokončena projektová dokumentace se stavebním povolením na opravu komunikace a vybudování chodníku pro pěší u čp.53, 23.

Pro zajištění požadované činnosti JSDHO Krašovice je zadána studie a projektová dokumentace pro rekonstrukci stávající hasičské zbrojnice s využitím dotace KHZS.

Podzim roku 2021 je ve znamení voleb do Poslanecké sněmovny. Správnou volbu přeji sobě a všem spoluobčanům obce Krašovice.

Doufám, že od 2.Q roku 2021 budou probíhat kulturní akce a setkání občanů již dle připravovaných programů.

S pozdravem a optimismem do roku 2021

Starosta obce Krašovice
Ing. Karel Cvačka Ph.D.

INFORMACE Z VEŘEJNÉHO ZASEDÁNÍ

Dne 16.12.2020 zastupitelstvo obce:

Schvaluje:

- Dodatek smlouvy o nájmu obecních prostor v OÚ - kadeřnictví
- Dodatek smlouvy o nájmu obecních prostor v OÚ - kosmetika
- Dodatek smlouvy o nájmu obecních prostor v OÚ - pedikúra
- Dodatek smlouvy o nájmu obecních prostor v OÚ - poradenská činnost
- Záměr pronájmu pozemku p.č. 289/14 o výměře 5 308 m²
- Nájemní smlouvu na travnatý porost p. č. 289/14 o výměře 5308 m²
- Výsledek výběrového řízení na opravu komunikace k Hájků a ke starému Obecnímu úřadu
- Smlouvu o dílo č. 12/2020 s firmou PROMONASTA s.r.o., Plzeň na opravu komunikací k Hájků a ke starému Obecnímu úřadu s výslednou cenou 1 117 161,10 Kč včetně DPH
- Výsledek výběrového řízení na poskytování služeb v odpadovém hospodářství - odvoz a likvidace odpadů
- Smlouvu o poskytování služeb v odpadovém hospodářství s firmou Marius Pedersen a.s., 500 09 Hradec Králové na rok 2021
- Smlouvu na pronájem obecního přívěsného vozíku za automobil
- Návrh kalkulace ceny stočného na rok 2021 s firmou VODÁRNA PLZEŇ a.s.

- Rozpočet obce na rok 2021 jako přebytkový, přebytek bude použit na splácení úvěrů minulých let
- Střednědobý výhled rozpočtu obce na roky 2021-2024
- Plán inventur za rok 2020
- Pasport místních komunikací zpracovaný firmou Geoing Plzeň, spol. s.r.o.
- Podání žádosti o dotaci na opravu místních komunikací k Hájků (8c) a ke starému OÚ (11c) z dotačního programu 117D8210A-Podpora obnovy místních komunikací MMR

Bere na vědomí:

- informaci starosty a místostarosty

POPLATKY V ROCE 2021

Za odvoz a likvidaci komunálního odpadu:

Osoba přihlášená k trvalému pobytu **900,- Kč za rok**

V případě vývozu každý týden je příplatek navýšen o **400 Kč/rok/dům**
Majitelé chat a chalup **900 Kč/rok**

Za jednoho psa 80,- Kč

Za druhého a každého dalšího psa 100 Kč

Platby: Převodem na účet Obce Krašovice, č. ú. 727096349/0800
VS: číslo domu, KS: 308

V hotovosti do pokladny OÚ v úředních hodinách, do odvolání pouze každou středu 15.00-18.00 hod.

ŽIVOTNÍ JUBILEA

V posledním čtvrtletí oslavili významné životní jubileum tyto občané:

MARIE PELIKÁNOVÁ
JANA JANOUŠKOVCOVÁ
VLADIMÍR VODIČKA
PETR HNÁT
VLASTIMIL REICH

Do dalších let přejeme oslavencům hodně zdraví, štěstí a spokojenosti.

KULTURNÍ AKCE

Z důvodu přetrvávající situace nákazy COVID-19 se bohužel moc akcí v předvánočním čase neuskutečnilo.

5.12.2020 od 17.00 hod. se konalo tradiční rozsvícení stromečku za zpěvu koled. Po celou dobu byla možnost si dát na zahřátí teplé nápoje (čaj, svažené víno) a vánoční cukroví, paní Jaroslava Čepeláková nám upekla vánočky a výborné bramboráky. Pro děti bylo připravené překvapení na vánočním stromku. Také byly dětem rozdány prskavky. Podvečer se velmi vydařil.

Byla vyhlášena vánoční soutěž pro děti „Hvězdička“ - tato soutěž trvala



Rozsvícení vánočního stromku

celý adventní čas, kdy děti měly za úkol každou sobotu (na bojišti) a neděli (ve vsi) hledat rozsvícenou hvězdičku, která jim byla předem ukázána. Vyhlášení soutěže proběhlo 24.12.2020 letos trochu jinak, na stromečku měly děti pověšené dárečky u Obecního centra Krašovice.

Z důvodu COVID-19 jsme pro děti vymysleli na celý adventní čas **Vánoční putování venku**, které je provázelo každý den od 1.12. - 24.12.2020. Jednalo se o příběh pro děti, kde každý den byly u úřadu na dětském hřišti v salaši v adventním kalendáři andělské dopisy s úkoly. Děti se staly spolu s rodiči poutníky na cestě adventem a odhalily, co je



Vánoční putování



Rozsvícení vánočního stromku



Soutěž Hvězdička

tajemstvím a kouzlem Vánoc. Za zvládnuté úkoly děti čekala sladká odměna. Děti i několikrát tvořily různé výkresy či dopisy a fantazii se meze nekladly. Děti si výtvary mohly odnést domů nebo vložit do speciální krabice a podepsat. Udělali jsme poté výstavu prací a obdarovali děti dárky.

Dana Täglová

NA ZÁVĚR

Z důvodu COVID-19 prozatím žádné akce neplánujeme, uvidíme, jak se situace vyvine, o všech akcích budete včas informováni. Přeji Vám hodně zdraví, a abyste si užili zimu. Na konec jsme pro Vás přidali pro zábavu pár křížovek pro děti a dospělé a tři hádanky k zamyšlení.



ZE VZPOMÍNEK SENIORKY

Jak jsem ohrozila národní hospodářství

Bylo to začátkem šedesátých let minulého století a já bylažačkou myslím třetí třídy základní školy v naší obci. Jednoho dne nám oznámil soudruh učitel, že na naše bramborová pole nasa-
dil zlý americký imperi-
alista velmi nebezpeč-
ného amerického brou-
ka mandelinku bram-
borovou. Ta požírá nať
a ohrožuje tím úrodu. A
my žáci jako správní
pionýři pomůžeme ze-
mědělcům a půjdeme
tohoto brouka na ta
pole sbírat. Zpráva to
pro nás žáky byla pří-
jemná, odpadne vyu-
čování, sběru se
zúčastní i další třídy
a jistě bude legrace.
Ještě nás soudruh uči-
tel upozornil na to, aby-
chom si přinesli lah-
vičku s uzávěrem, kam
ty pochytané americké
brouky budeme dávat.
Doma jsem vylila zby-
tek francovky, vybavila
se lahvičkou a těšila se
na druhý den.

Po příchodu na pole nás soudruh učitel rozdělil do řádků, poučil jak brouk vypadá, a my žáci se dali do práce. Nebylo těžké brouky najít

a každou chvíli se ozývaly z pole hlásky o úspěšném nález. Lahvičku jsem naplnila brouky až po okraj, tak i ostatní spolužáci, a vesele se vraceli do školy. Tam nás soudruh učitel nechal postavit do řady a začal do koše vybírat lahvičky s brouky.

Sáhla jsem si do kapsy a s hrůzou zjis-
tila, že kapsa je prázd-
ná a lahvička ztra-
cená. Když ke mně
přišel soudruh učitel
a viděl mé prázdné
ruce, zvýšeným hla-
sem se otázal, kdeže
mám lahvičku. Prosím
soudruhu učiteli, asi
jsem jí někde ztratila,
odpověděla jsem ten-
kým hláskem. Tak
ztratila, zahřímal sou-
druh učitel. Víš ty co?
Takoví jako ty, takoví
ohrožují naše národní
hospodářství. Marně
jsem vysvětlovala, že
lahvička byla pevně
uzavřena a z té přece
nemohl uniknout ani
ten americký brouk.
Soudruha učitele jsem
nepřesvědčila.

Tak tahle malá vy-
strašená holčička ve vytahaných
tepláčcích ohrozila národní hos-
podářství.

Zapsala Anna Pašková



Mandelinka se dostala i na stránky dětských knížek

Z KRONIKY KRAŠOVIC

1971

Do roku 1939 se cvičilo pravidelně - žáci, žákyně, dorost, muži. V době zimní se cvičilo v sále hostince u Mádrů, přes léto na panské zahradě - dnešní prostor pod školou, kde jsou garáže - později na hřišti na pastvišti proti lesovně. Plavecký výcvik prováděl každý na svůj vrub v místním rybníku. V minulosti zde bylo velmi málo mladých lidí, kteří neuměli plavat.

K nápravě dnešního - poměrně neutěšeného stavu v tělovýchově (ze kterého nelze vinit jenom funkcionáře Sokola) bude potřeba v nedaleké budoucnosti přistoupit s vědomím odpovědnosti k takovým opatřením, která přivedou otázku tělovýchovy k takovému stupni společenského vědomí, jakého si řešení této záležitosti zaslouží.

Úspěšnou činnost vyvíjí v obci Svaz zahrádkářů, v jehož čele po léta stojí ředitel školy Václav Pechman. Vedle členů z obce zdejší jsou zde členy občané z Bučí a Tlucné. Pro své členy opatřuje svaz osiva, hnojiva a krmiva, koná přednášky a zájezdy. Český červený kříž je důležitou masovou složkou v obci, v posledních letech vyvíjí však velmi slabou činnost. Po 4 letech odmlčení byla v roce 1971 obnovena činnost místní skupiny SČSP (Svaz čsl. sovětského přátelství), v jejíž čele stojí soudruh Karel Joudal. SČSP byl

založen v naší obci v roce 1950, vyvíjel po většině organizační činnost, o pomoc OV nežádal, OV zvláštní zájem o činnost odboček neprojevoval. V roce 1967 podle rozhodnutí výboru VO KSČ v místě - byl žádán tajemník SČSP, aby se dostavil do schůze VO strany, kde se mělo rozhodnout o další činnosti místní odbočky SČSP. Tajemník se nedostavil - aniž se omluvil - odbočka přestala fungovat. V roce 1971 vstoupilo do SČSP 29 členů KSČ, v této době má 41 členů.

V obci by bylo nutné ustavit ČSŽ (Český svaz žen). Aktivní složkou pro podporu státní školské politiky je SRPŠ (sdružení rodičů a přátel školy) - jak při ZDŠ tak i při MŠ. Oba výbory se starají o materiální potřeby jednotlivých škol, přičemž jejich hlavní funkce spočívá ve vytváření dobrých vztahů mezi školou a rodinou a v politickém působení na rodiče.

Důležitou složkou v oblasti zásobování je DVJ (dohlížecí výbor jednoty). Stará se jak o zásobování prodejny Jednoty, tak i místního pohostinství. Předsedou DV jest t.č. s. Penc.

Kultura:

Kulturní činnost v obci byla i v tomto roce velmi bohatá. Týdně jsou promítány filmy, pro slavnostní příležitosti připravují učitelé obou typů škol vhodné kulturní programy. Také náš SSM za vedení starších

soudruhů připraví jednou do roka kulturní akci. Společně s ostatními osvětovými besedami jsou konány zájezdy do KDD v Plzni na představení všeho druhu. Krom toho konají i ostatní složky NF tematické zájezdy do různých míst naší vlasti. Zdejší školská a kulturní komise se umístila v soutěži „O nejkulturnější obec okresu Plzeň - sever“, kterou vypsal odbor kultury ONV, na 1. místě v kategorii menších obcí. Obětavostí svých členů slouží dobrovolní pracovníci ŠKK i OB za vzor širokému okruhu obcí ostatních.

Dobře je využíván i místní rozhlas. Neslouží jenom k běžnému přenášení zpráv. Týdně jsou vysílány besedy o činnosti v obci.

Se zkráceným pracovním týdnem uskutečňují naši občané zájezdy po pamětihodnostech, zajíždějí i za hranice. Pojem rekreace, který byl na venkově ještě do nedávno minulé doby neznámým pojmem, stává se dnes pojmem naplněným skutečností.

Za výhodných podmínek jezdí na rekreaci i důchodci a vracejí se spokojeni.

Naši občané si zvelebují svá obydlí. Přistavují, vylepšují, budují koupelny, prádelny, zavádějí ústřední topení, zakládají květinové zahrádky. Přibývá osobních automobilů, ani chaty nechybějí. To vše je projevem stoupající životní úrovně našich lidí.

Ustupuje i dřina v práci v zemědělství. Při žních se uplatňují kombajny a další mechanizační prostředky, při

senoseči jsou v činnosti hlavně stroje. Pryč je doba, kdy se na poli stavěly snopy do panáků s následným procesem mlácení a ukládání slámy, odpadla těžká práce nakládání sena na žebříňák, ručního ukládání na půdu a do kůlen i část tělesné práce v živočišné výrobě. Tak asi jsme si představovali práci na vesnici už v době, kdy se zakládala JZD. Kolik tu bylo tehdy nepochopení, zlých pomluv a jedovatých slin od těch, pro které se toto všechno dělalo!

Tyto podmínky by však měly vytvářet předpoklady pro lepší vztahy mezi lidmi. Ty však zaostávají za základnou. Zde čeká hodně práce, než lidé vyrovnají zájmy vlastní na úroveň zájmů celospolečenských

Zemřelí:

1. Božena Svojtková 19. 6. 1971 - Krašovice 27

2. Hedvika Jindrová 14. 8. 1971 - Krašovice 97

3. Marie Pašková 2. 9. 1971 - Krašovice 1

4. Václav Batěk 13. 9. 1971 - Krašovice 93

5. Marie Kieswetterová 27. 9. 1971 - Krašovice 26

6. Václav Karásek 22. 11. 1971 - Krašovice 63

Čest jejich památce!

V Krašovicích v prosinci 1971.

K. Karlovec

1972

Byl celkově rokem velmi úspěšným jak po stránce politické, tak také ekonomické.

ZAJÍMAVOSTI Z OBCE

Menhiry v okolí Krašovic

Menhir (z bretonštiny men - kámen a hir - dlouhý) je kamenný blok svisle zasazený do země. Vyskytují se po celém světě. Obvykle beze stop opracování, zřídka je naznačená lidská postava, případně oděv a zbraně. Menhírové sochy jsou známé ze severozápadní Francie, Španělska, Korsiky. Mívají falický charakter, ale jsou i místy s ženskými znaky. Někdy tvoří řady alignement nebo kruhy (kromlech). Vznikají od pozdního neolitu do 2. poloviny 1. tisíciletí př. n. l. Slovo menhir je novodobá umělá složenina, používající bretonská slova. V samotné bretonštině se pak pro menhir používá slovo peulvan. Je možné, že české slovo balvan a bretonské peulvan mají společný původ.

Kamenný kruh Krašovice

Kamenný kruh tvořený osmi menhiry, zemský kruh s ženskou energií na krásném tichém místě, se vstupní svatyní Matky Země poblíž něj (na mapě ho najdete v lokalitě nazvané Krašovické kamenné kruhy). Nachází se v lesní lokalitě poblíž silnice mezi obcemi Tatiná a Tlucná. Je to jeden ze tří kamenných energetických kruhů v tomto regionu, sloužících harmonizaci krajiny i léčení lidí.

Můžete se zde naladit na Matku Zemi, spojit se s ní a nechat se od ní jemně obejmout. Čas zde plyne pomalu. A když se ve svatynce opřete zády o největší zadní kámen, abyste do svého těla nechali vstoupit vibraci Země, přímo před vámi uvidíte vstup do kruhu. Kontakt s Matkou Zemí vás připraví na další návštěvu. S klidnou myslí, s vědomou úctou pak můžete pomalu

vstupovat do kruhu až ve chvíli, kdy vás dovnitř přitáhne. Když projdete svatynkou, minete menhiry po stranách, upoutá vás výhled na sytou zeleň vlhkého cípu louky.

Kruh s osmi kameny bez středového menhiru má léčivou ženskou energii. Číslo 8 již od starověku představuje ženský princip Matky Země, ještě starořecké olympijské hry se řídily osmiletým cyklem ženské planety Venuše. A ještě dávno předtím megalitické stavby svatyně Matky Země vznikaly na oktagonálním, osmiúhelníkovém základě Isidiny hvězdy v kruhu (viz. video Aladin - 2018 rok lásky 2) Tato praxe pokračovala až do pozdního středověku, dnes nejznámější jsou osmiúhelníkové kaple P. Marie Karla Velikého v Cáchách nebo P. Marie na dnešním pražském Karlově vybudované Karlem IV., obě postavené na dávných svatyních Matky Země.

V křesťanství totiž P. Marie nahradila černou madonu Isis, bohyni Země, přestože zůstaly všechny její původní atributy - modrý plášť pošíť zlatými hvězdami, stoje na půlměsíci drží děťátko Ježíška (původně malého Hóra), nad hlavou má kruh hvězd Sedmi sester, sedmi ze Země nejjasnějších sluncí souhvězdí Plejád...

Každý z osmi kamenů Krašovického léčivého kruhu má svoje osobité působení. Vyberte si ten, který si vás přitáhne, nebo se postavte přímo do středu kruhu na energetický silový bod. Můžete se nechat léčit, harmonizovat, požádat o pomoc a radu, naladit se sami na sebe. Kameny jsou inteligentní bytosti, dostane se vám od nich pomoci i pohlazení. Nezapomeňte jim za to poděkovat, zaslouží si to.

Kruh mezi Tlucnou a Tatinou byl připojen do energetického systému místní krajiny po podzimní rovnodennosti aktivaci Plzeňského Okruhu 2019 a propojen s dalšími stavbami v lokalitě - centrálním krajinným kruhem nad Horní Bělou, léčivým a harmonizačním kruhem tvořeným sedmi kameny s převažující mužskou energií mezi obcemi Loza a Dolní Bělá, a kamennou řadou u obce Mrtník.

Zdroj: <https://www.druidi.cz/kamenny-kruh-krasovice/>, fotografie: Aneta Němečková a Dana Täglová

Další kruh z menhirů je blízko místního hřbitova, tyto kameny pocházejí přímo z polí. Bohužel více informací k tomuto kruhu jsme nenalezli.



ZIMA JE TU

Přišla zima. Přírodní cykly jsou neúprosné a měří nám každý rok stejně. Listopad má nejméně slunečných dní - Yin (tma) výrazně přesahuje nad Yangem (světlo). Hovoříme o Velké YIN. V sobotu 7. listopadu nastalo období Li Dong - Začátek zimy. Stejně jako příroda stahuje svou Qi dolů do země i pro nás nastává období, kdy se máme usebrat, zklidnit své aktivity a ponořit se do svého nitra. Jen tak budeme šetřit síly v chladném čase a připravíme se na nový vzestup, který přijde na jaře.

"Tři zimní měsíce se nazývají „uzavírání a uschovávání“. V zimě voda mrzne na led, země puká a otvírá se. Člověk nesmí zbytečně plýtvat Yangovou energií, má chodit brzy spát a vstávat až s východem slunce. Ducha je třeba uchovávat hluboko, jako tajemství, chránit ho a ukrývat. Je potřeba chránit se před chladem, vyhledávat teplo a nedovolit, aby se tělo zpotilo, protože tak se poškozuje Yangová energie. Takové chování odpovídá zimní atmosféře a je to správný způsob pěstování a uchovávání Qi v zimě. Kdo se mu protiví, poškozuje si Ledviny a na jaře se bude cítit slabý a unavený, protože si nevytvořil dostatečné podmínky pro rození jarní Qi," píše se v moudré knize Huang Di Nei Jing - Vnitřní knize Žlutého císaře, a i my z ní čerpáme informace pro studenty naší

školy tradiční čínské medicíny. Zima je spojena s elementem Vody, orgány Ledvinami a Močovým



měchýřem. Její barvou je tmavě modrá/černá. Ze světových stran jí náleží sever, pohyb směřuje dovnitř, je to čas ukončování, ale i nového zrodu. Z chutí se se zimou pojí slaná, symbolizuje ji tvar kapky. Ledviny jsou mocným ministerským úředníkem, rodí se z nich schopnost a inteligence. V Ledvinách sídlí duše Zhi, která symbolizuje vůli k žití, přežití. Z venkovních vlivů Ledviny nejvíce zraňuje chlad a z emocí strach. Chladu bude v tomto čase hodně a strach je ve společnosti pomalu hmatatelný. Na oboje si je tedy třeba dávat pozor.

Když se vydáme na čerstvý vzduch, což je důležité pro náš duševní klid, je dobré se pořádně obléknout, opravdu zimu nepodcenit. A pokud byste snad měli pocit, že Vám zima zalezla pod kůži, dopřejte si zahří-

vací nápoj. Např. svařené víno s kořením horké povahy - skořicí, hřebíčkem a badyánem (bez citrónu - ten by to zbytečně ochladil). A proti prostupujícímu strachu mezi lidmi se můžeme bránit naší vnitřní silou. Lepší obrany těžko hledat. Svou rovnováhu nejlépe udržíme, když dobře zvážíme, co si do svého života pustíme (včetně zpravodajství).

Stejně jako temná vodní hladina máme ukrývat své aktivity pod povrchem. Maximum činností provádět v teple našich příbytků

a také svou pozornost stahovat dovnitř. Skvělým pomocníkem jsou v tyto časy meditace, cvičení Qi Gong, anebo občasné lenošení s dobrou knihou.

Článek posílá a krásné svátky přeje Michaela Janatová, terapeut tradiční čínské medicíny.

Ze šuplíku školy tradiční čínské medicíny, autor článku Sekotová Lucie, TCM INSTITUT Praha

Michaela Janatová

JAK SE OTUŽOVAT



Otužování není jen vánoční plavání špičkových otužilců v ledové Vltavě. Mohlo by se stát součástí života každého, kdo chce udělat něco pro své zdraví. Působí proti nemocím z nachlazení, ale také proti alergiím, vředové chorobě, hypertenzi a ně-

kterým nervovým chorobám či psychickým poruchám. V případě nemoci z nachlazení platí, že otužilý člověk má větší naději, že ne onemocní. Pokud přece onemocní, pak má nemoc lehčí průběh a dříve odezní.

Otužování umožňuje lépe se přizpůsobit teplotním výkyvům okolí. Prospívá všem bez ohledu na věk. Je však nutno dodržovat několik zásad: respektování věku a zdravotního stavu, dlouhodobost, soustavnost a postupnost.

Přibližme si tyto zásady podrobněji. Otužovat se může každý zdravý člověk. O otužování nemocných však musí rozhodnout lékař. Děti a starší lidé se mají otužovat mírněji. Již dříve byl zkoumán blahodárný účinek otužování na zdravotní stav

děti v mateřských školách. Bylo zjištěno, že nemocnost dětí, které se otužovaly, byla ve srovnání s jejich vrstevníky ze školek, kde otužování neprobíhalo, výrazně nižší, zejména v případě nemocí horních cest dýchacích. Otužování je velmi důležité i pro lidi vyššího věku. Je totiž známo, že jim chlad snadno uškodí. Cévy starších lidí se nejsou schopny dokonale smrštít a zabránit unikání tepla z těla, zvláště v okrajových částech. Proto necítí bolest v prstech tak rychle jako mladí a rychleji prochladnou i omrznou.

Trénink otužilosti probíhá dlouhodobě, nejlépe je začít od dětství a otužovat se celoživotně. Otužovat se lze denně. Příznivé účinky otužování se projeví nejdříve za tři až čtyři týdny. Pokud bychom s otužováním přestali, zvýšená otužilost by během několika týdnů opět poklesla. Proto je důležitá soustavnost. Po delším přerušení otužování (kvůli nemoci, zranění, pobytu v teplých krajích apod.) je třeba začít téměř od začátku.

Při otužování dbáme na postupnost. Začínáme od méně intenzivních prostředků a pokračujeme k intenzivnějším, zvyšujeme i dobu otužování. Jak se můžeme otužovat? Vzduchem, vodou a sluncem. Otužování vzduchem je nejdostupnější. Nejlépe je začít s otužováním v létě. Vzduch může na tělo působit při sportu nebo při práci v takovém oblečení, které umožní přístup vzduchu k tělu. Specifickou formou otužování vzdu-

chem je vzdušná lázeň, což je působení vzduchu na celé tělo nebo na jeho většinu. Při zvýšeném proudění a vlhkosti vzduchu je za chladného počasí třeba dát pozor na nebezpečí omrzlin.

Otužování vodou je neúčinnější. Vyplývá to ze skutečnosti, že voda odvádí při styku s tělem teplo více než dvacetkrát rychleji než vzduch. Proto je při otužování vodou zvláště důležitá postupnost. Začátečníci mohou začít omýváním mokrou žínkou nebo houbou nebo vlhkým ručníkem. Poté, co si tělo zvykne na omývání, lze přistoupit k vyšším fázím - k polévání nebo sprchování. Nejúčinnější je studená koupel v potoce, řece, moři apod. Co však rozhodně nelze doporučit, je naplnit si vanu studenou vodou a ležet v ní. Nedostatek místa ve vaně totiž neumožňuje intenzivnější pohyb (třeba napodobovat plavání) a tělo bez pohybu by snadno nežádoucím způsobem prochladlo. Jak dlouho má probíhat otužování vodou? Omývání může probíhat 3 až 4 minuty, polévání nebo sprcha 1 až 2 minuty. Doba koupele v přírodě bude trvat podle toho, jaká je teplota vody, vzduchu a jaké úrovně otužilosti již koupající dosáhl.

Otužování sluncem umožňuje adaptaci na biologické účinky slunečního záření, kdežto otužování vzduchem a vodou ovlivňují přizpůsobení se chladu a teplu. I u otužování sluncem je velmi důležitá postupnost a přiměřenost.

Dalším otužovacím prostředkem může být sauna. Lidé, kteří se neotužují jinak než v sauně, by ji kvůli zvýšení otužilosti měli navštěvovat aspoň jednou za týden.

Otužování je vhodné provádět několikrát denně. Začít by se mělo ráno cvičením při otevřeném okně, na balkóně nebo venku, oblečení by mělo být minimální. Vhodné je pokračovat ranním mytím minimálně půlky těla studenou vodou nebo raději studenou sprchou. Starší osoby mohou začít třením mokrým froté ručníkem a pak suchým. Pokud se naskytne možnost, je dobré se proběhnout ranní rosou, v zimě v čerstvě napadaném prachovém sněhu. Vyvážení se v čistém sněhu může být pro otužilé zajímavou kratochvílí. Otužit se můžeme i cestou do práce nebo školy, pokud se oblékneme lehce a jdeme rychle. Po práci může následovat další otužování v přírodě, při sportu nebo při tělesné práci. Nadměrné oblékání a přetápění místností (zvláště ložnic) získanou otužilost snižují.

To, co bylo zatím řečeno, se týká tzv. občanského otužování, vhodného skoro pro každého. Špičkoví otužilci musí - mimo samozřejmého ranního sprchování studenou vodou - trénovat více. Prvním předpokladem je dobrý zdravotní stav, prověřený sportovním lékařem za pomoci záťažových testů. Při nich se zkoumá, jak pracuje srdce při námaze. Srdce je totiž při plavání v zimní vodě hodně namáháno. Začít se spor-

tovním otužováním je nejlepší během letních měsíců za teplot, kdy plavání v řece není příliš náročné na otužilost. Plavat je vhodné dvakrát týdně, nejlépe 5 až 20 minut, podle otužilosti a ambic plavce. Před plaváním je vhodné se prohřát během nebo rozvíčkou, po plavání je opět vhodné dodat tělu teplo



pohybem, případně teplým nápojem. Nevhodné je pít alkoholu před plaváním i po něm. Životu nebezpečné je po plavání v zimní vodě vstoupit pod horkou sprchu. Hrozí selhání oběhového systému.

Sám jsem před lety začínal s otužováním pod vedením Oldřicha Lišky podle výše uvedených principů a hned první sezónu se mi podařilo dosáhnout takové úrovně otužilosti, že jsem byl v zimní vodě za teplot blízkých nule schopen plavat 20 minut.

Vladimír Komárek



Nově otevřeno

📍 Krašovice 49

PEDIKÚRA (základní, wellness)
PARAFÍNOVÉ ZÁBALY
LAKOVÁNÍ NEHTŮ
(klasickým lakem, gel-lakem)

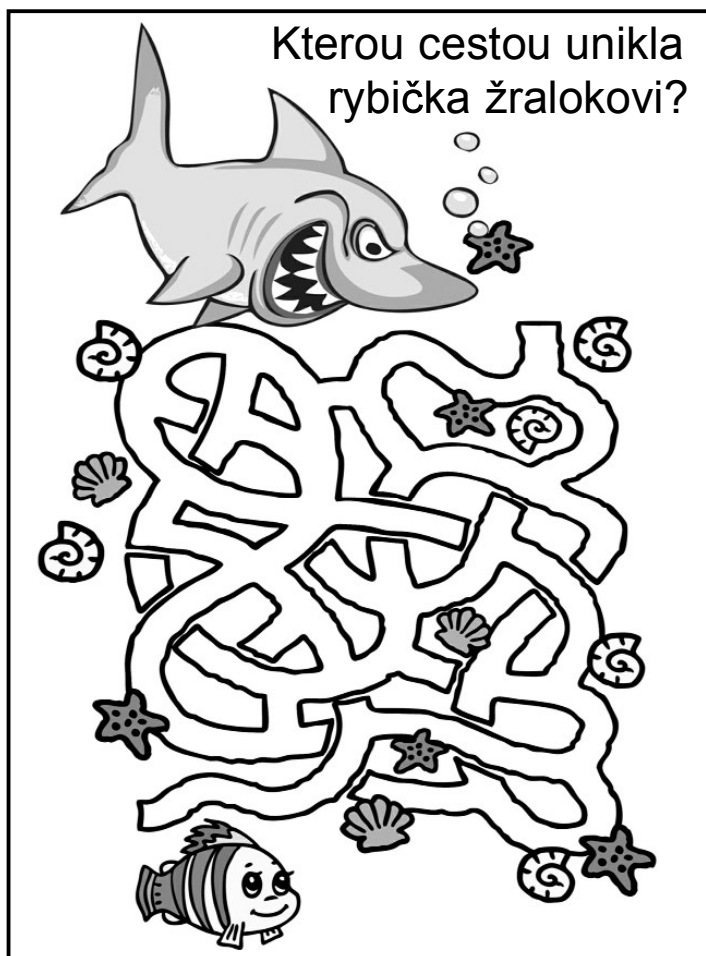
Možnost zakoupit dárkové poukazy.

📞 +420 606 819 642

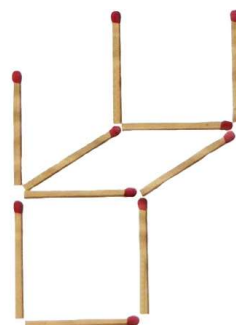
Andrea Chocholatá

📱 @pedikura.andrea.krasovice

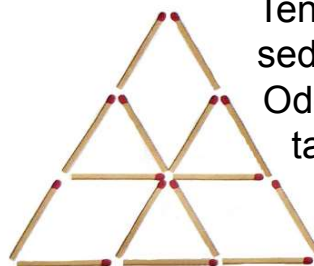




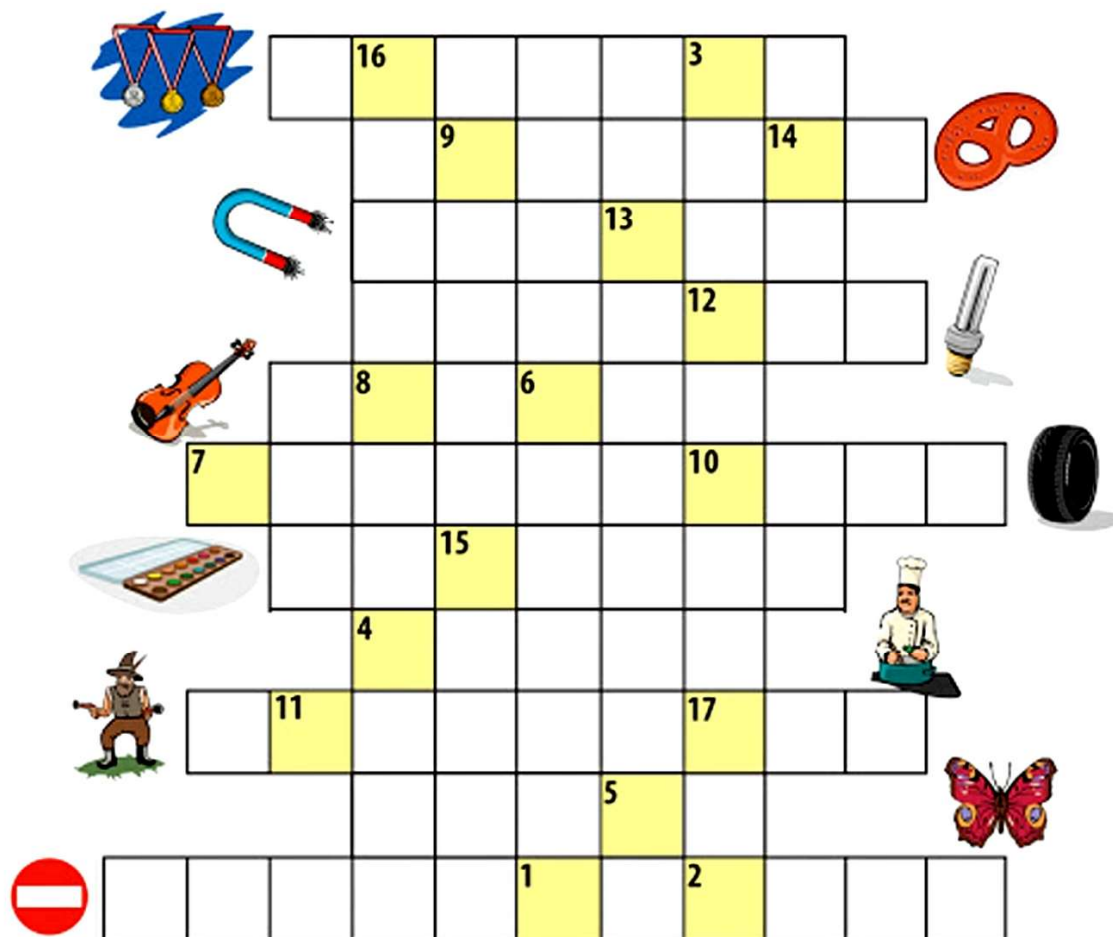
HÁDANKA
Lidé mě kupují, aby se najedli.
Ale nikdy mě nesní.
Co jsem?



Tato židle je vzhůru nohama. Přesuňte dvě zápalky tak, aby opět stála na nohách.



Tento útvar obsahuje sedm trojúhelníků. Odeberte tři zápalky tak, aby žádný trojúhelník nezbyl.



	BĚŽECKÝ ZÁVOD DRUŽSTEV	1. DÍL TAJENKY	PRAVÝ (ZAST.)	KÚRA (ZAST.)		VERGI- LIŮV EPOS	ZRUŠIT OBJED- NÁVKU	PROST. METR (ZKRATKA)
HLE- MÝŽD (HOVOR.)					INICIÁLY PUŠKINA ČESKÝ NOVINÁŘ			
RYCHLO- MĚR								
HVĚZ- DÁŘ								
INICIÁLY HOKEJ. TIKALA			LATINSKY ČERNÝ CIZÍ MUŽ. JMÉNO					TEN I ONEN SLOV.
ERIDA- MUS (ZKRAT.)				SILNÝ PROVAZ ŠACHOVÁ REMÍZA				
JEDNOT. TLAKU VZDUCHU					SEVER. ZVÍŘE ČESKÝ BÁSNÍK			
OUVEJ ŘIDČEJI						ZN. VOLT- AMPÉRU CITRON ZASTAR.		
	ASIJSKÉ POHOŘÍ POLOHY JEZDCŮ							
STAŘEC- KOST								
INICIÁLY ZPĚVÁKA JOHNA			NA TOTO MÍSTO DEN V TÝDNU OB.				2.DÍL TAJENKY	ZNAČKA NÁKL. AUT
DÁLKOVÁ TRANZ. ÚSTŘEDNA (ZKRATKA)				DOMÁCÍ ZVÍŘE STADIA HMYZU				
TYP VOZU ŠKODA					ZÁHROBÍ ZASTAR. PLÁTĚNÉ PŘÍSŘEŠÍ			
	DRUH ANTI- LOPY	EVR.MĚN. SYSTÉM KÓD URUGUYAYE				IZEROVY INICIÁLY ODLIŠNÝ SLOV.		
LÉČEB. PÉČE ODBORNĚ								
KOŘENÍ DOBRO- MYSL								POMŮC- KY: IMAGA KURA- TIVA URU
PIRÁT								

Hovězí stir-fry

4 porce,
příprava 30 minut

Omáčka:

sójová omáčka 60 ml, rýžový ocet 2 lžíce, pomerančová šťáva 2 lžíce, med 2 lžíce, škrob 1 lžíce, sezamový olej 2 lžičky

Ostatní:

steak z nízkého roštěnce 500 g, mrkev 2 ks, červená paprika 1 ks, cukrový hrášek 2 hrsti, česnek 2 stroužky, čerstvý zázvor 2 cm, sezamový olej 2 lžíce, bílý sezam na posypání, rýže nebo rýžové nudle k podávání. Steak nakrájejte na nudličky, mrkev na tenké plátky, papriky na proužky, hrášek očistěte. Česnek prolisujte a (tajenka). Všechny suroviny na omáčku prošlehejte. V pánvi rozpustěte olej a minutu na něm restujte česnek a zázvor. Přidejte zeleninu, krátce ji opečte a nakonec do pánve vhodte maso. Nechte ho zatáhnout, přidejte omáčku a pár minut opékejte. Nakonec jídlo posypte seza- mem a podávejte s rýží nebo nudlemi.

Rozsvícení vánočního stromku



Krašovický zpravodaj - čtvrtletník - vydává Obec Krašovice, Krašovice 49, 330 13 pošta Trnová, IČO 00572888, tel. 371 121 365, E-mail: urad@krasovice.cz. Registrační číslo MK ČR E 18948. Toto číslo vyšlo v lednu 2021 v Krašovicích. Pro občany Krašovic zdarma.