



3/2021
13. ročník

KRAŠOVICKÝ ZPRAVODAJ

INFORMAČNÍ ČTVRTLETNÍK OBCE KRAŠOVICE





Obrázky z odhalení pamětní desky p. Pechmana

SLOVO STAROSTY

Vážení spoluobčané, opět máme za sebou krásné letní měsíce a malebné babí léto. V mém úvodu Vás seznámím s akcemi, které jsme jako obec realizovali v uplynulých měsících. Již v předešlých číslech našeho čtvrtletníku jsme se několikrát zamýšleli nad devastací travnatého povrchu hasičského cvičiště divočáky. Vlivem epidemie Covidu se řešení na několik měsíců pozastavilo. V prosinci 2020 jsme ve spolupráci s Kynologickým klubem Krašovice zvolili řešení oplocení cvičiště svařovaným pletivem. Kynologický klub požádal o dotaci z kraje. Ta byla kladně vyřízena a kynologové obdrželi dotaci ve výši 50 000 Kč. V měsíci září jsme zakoupili materiál, na jehož financování se obec podílela částkou 78 000 Kč. Následovaly brigády na zhotovení oplocení. Velkou měrou se na těchto brigádách bezplatně podíleli členové kynologického klubu. Nové oplocení vyřešilo i přístup veřejnosti na lesní cestu kolem cvičiště. Chtěl bych poděkovat členům Kynologického klubu za získání finančních prostředků a bezplatnou pomoc při oplocení. Poděkování patří i občanům, kteří se těchto brigád účastnili.

Před novou sezónou ochotnického spolku Kros a Krosáček jsme připravili nový přístup k místnosti s uloženými kulisami na obecním úřadě. V měsíci dubnu nás oslovilo hnutí „Sázíme stromy“ a nabídlo nám zdar-

ma dodávku a zasazení stromů do Husí Jámy. Po dohodě jsme slíbili přípravu pro osazení 20 stromů starých odrůd (jabloně, třešně). Akce proběhne 22.11. 2021. Dále nám nabídli dosazení 7 stromů, které nám v Husí Jámě z předešlé akce výsadby zašly.

Na přelomu měsíce září a října jsme zainvestovali vybudování zpevněné plochy sběrného místa před Obecním centrem a objednali nové nádoby na tříděný odpad.

Vážení spoluobčané, do posledního čtvrtletí roku 2021 přeji zdraví, spokojený život v naší obci, pro který se snažíme jako zastupitelstvo obce být ve velké míře nápomocni.

V Krašovicích 20.10.2021

Starosta obce

Ing. Karel Cvačka Ph.D.



INFORMACE Z VEŘEJNÉHO ZASEDÁNÍ

Dne 22.9.2021 zastupitelstvo obce:

Schvaluje:

- Dodatek č. 1 Smlouvy o zajištění zpětného odběru elektrozařízení s firmou ASEKOL a.s.
- finanční částku na materiál oplocení hasičského cvičiště ve výši 75 000,- Kč
- Smlouvu o dílo na zhotovení PD „Přístavba hasičské zbrojnice“ s firmou Ateliér Vorlíček s.r.o. ve výši 192 000,- Kč
- finanční částku na vánoční výzdobu obce Krašovice ve výši 80 000,-Kč
- „Darovací smlouvu o provozování

pouťových atrakcí v obci Krašovice“ s panem Zdeňkem Holzknemtem na roky 2021 a 2022

- Vyhlášku obce Krašovice č. 1/2021 o místním poplatku za obecní systém odpadového hospodářství
- Smlouvu o směně pozemků č. 285/5 o výměře 93 m² a části pozemku č. 282/4 o výměře 11 m² za pozemek č. 502/5 o výměře 95 m² s panem Pavlem Täglem

Bere na vědomí:

- informaci starosty a místostarosty



ŽIVOTNÍ JUBILEA

Ve třetím čtvrtletí letošního roku oslavili významné životní jubileum tyto občané:

STANISLAV KYBIC
MARIE HENŽLÍKOVÁ
ZDEŇKA PAŠKOVÁ
ZDEŇKA ŠEMBEROVÁ

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

KULTURNÍ AKCE

Jsem moc ráda, že se již opatření uvolnila a přes prázdniny a v září se mohly uskutečnit akce pro děti a občany.

První akcí v tomto kvartálu byl první ročník **Letního dětského tábora** pro děti v termínu od 11.7.-16.7. Téma tábora bylo v námořnickém hávu. První den jsme s dětmi tvořili vlajky a pojmenovali si družstva, celkem jsme měli 2 družstva po 10 dětech - družstvo Pirátů a Žraloků. Většina dětí byla místních, za což jsme byli velice rádi. První den děti našly vzkaz v láhvi a šly hledat mapu k pokladu. Večer nás čekal





táborák. Počasí nám tedy moc neprálo, ale naštěstí se druhý den již vyčáslilo a byli jsme plnit další úkoly v okolí Hostince u Krmelce, kde jsme od pana starosty dostali všichni výbornou točenou zmrzlinu. Po návratu jsme s dětmi řádili na vodní skluzavce a skládali jsme námořnické zkoušky, kde děti mohly dosáhnout až hodnosti admirála. Během tábora se děti učily námořnickým dovednostem jako uzly, ohně, postavit přístřešek, vařily čaj z toho, co našly v lese. Tvořily své vlastní lodičky a nádherné obrázky. Střílely ze vzduchovky a spoustu dalších aktivit. Tábořem nás provázely silné bouřky, ale děti to zvládly v pořádku, více samozřejmě byli nervózní rodiče, ale budova na areálu nám byla bezpečným úkrytem. Dětem jsme pustili pohádku a hráli hry. Bohužel jsme museli tábor o den dříve ukončit z důvodu jednoho pozitivního na táboře. Moc bych chtěla poděkovat všem spon-

zorům za pomoc a dary, hlavně Obci Krašovice a panu starostovi, panu Karlu Limberkovi, Magdě Sýkorové a všem, co pomáhali stavět stany a uklízet. Doufám, že příští rok budeme moci uspořádat další tábor a moc se na Vaše děti budu opět těšit.

Dana Täglová



Dne 31.7.2021 v kiosku zahrála od 18.00 hodin **skupina Artur**. Akce se



zúčastnilo více než 100 lidí místních i z okolních vesnic. Byla to jedna z opravdu povedených zábav! Byli spokojeni nejen hosté, ale i členové kapely. Všem se v Krašovicích moc líbilo! Pro ty, co Artur neznají: Tato skupina vznikla v roce 1992 rozpadem skupiny Thybys, kdy jeho zbytky v podobě Václava Eliáše, Pavla Hlouse, Pavla Kostíka a Václava Koudelého doplnil ještě pan P. Kostík st. Poté byl do skupiny přibrán pan Miloš Bárta z Tartanu -

autor muziky. Artur zahájil spolupráci s textařem Petrem Kožákem Koželuhem. Po odchodu bubeníka p. Kostíka nahradil „post bicích“ náš spoluobčan Milan Pašek. V 90. letech hrál se skupinou několik let Honza Lidl. Poté co odešel ze skupiny Miloš Bárta ve skupině působila Eva Trkovská. Sestava se ještě několikrát změnila, ale v roce 2008 do ní nastoupil Fanda Vodák a 2. bubeník J. Svatoš. Od roku 2009 s Arturem hraje i nový basák M. Liška. Kdo se akce nezúčastnil a zajímalo by ho, jak skupina hrála, může se podívat na facebook kiosku na příspěvek pana Josefa Karáska. Je tam jednak video, tak odkaz na fotografie. Za zmínku stojí určitě i videoklip Abrtamy, který najdete na You Tube.

Denisa Henžílková

Vystoupení skupiny Artur



Dále se uskutečnila **tradiční pouť** jako každý rok v pátek. 3.9.2021 byla Pouťová veselice v místním Kulturním centru od 20.00 hodin, moc mě potěšilo, kolik občanů se zábavy zúčastnilo, bylo to moc hezké a jsem moc ráda, že jsme mohli zábavu uspořádat. V sobotu a v neděli si děti mohly užít atrakce jako autíčka, střelnice, vláček, kolotoč, trampolíny a mohly si koupit i něco dobrého na zub. V sobotu 4.9.2021 od 15.00

hodin se uskutečnilo **slavnostní odhalení pamětní desky pana Pechmana**, který se velmi zasloužil o rozvoj obce, a tímto jsme mu vzdali svůj hold a úctu. Poděkování převzala jeho dcera Ludmila Pencová a rodina. Úvodní slovo si vzal pan starosta a poté za místní ochotnický spolek pan Dušan Holub. Po ukončení si občané mohli prohlédnout fotky z doby působení pana Pechmana či vývěsku místních seniorů s fotografiemi.



Nahoře pouťové atrakce pro nejmenší, dole tradiční posvícenská zábava



Dále se 3.10.2021 po dvou letech uskutečnilo **vítání občanů**, celkem jsme měli vítat 10 dětí, ale některé děti byly nemocné tak jsme přivítali 6



dětí, již na jaře jsme Vám všechny děti ve zpravodaji představili. Děti a maminky dostaly dárečky a místní krašovské děti vystoupily s básněmi a písničkou za doprovodu kytary. Poté následovalo malé občerstvení a podepsání do kroniky. Vyšlo nám krásné počasí, tak se rodiče s dětmi mohli vyfotit společně venku.

Dana Täglová



Závěr

Na závěr bych Vám chtěla popřát krásný a klidný podzim a pozvat Vás na vánoční akce. První bude již tradiční rozsvícení stromečku první adventní neděli 28.11.2021 od 17. 00 hodin před Obecním centrem Kra-

šovice, dále pak na dětskou Mikulášskou nadílku 5.12.2021 od 15.00 hodin na sále Obecního centra a 17.12.2021 od 17.00 hodin Vánoční koncert v kostele. V případě jakýchkoliv změn Vás budeme informovat.
Dana Tąglová

KRAŠOVIČTÍ SENIOŘI V LÉTĚ

Konečně nastala příznivá doba pro naše setkání a my senioři jsme po delší pauze mohli zahájit činnost. Prvního července jsme se sešli v salonku OC. Dobře jsme se bavili, k veselí přispěl pozvaný harmonikář pan Seko a většina přítomných ho s chutí podpořila zpěvem.



Již tradiční letní grilovačka na hřišti proběhla 24. července. O seniory bylo dobře postaráno, pochutnávali si na grilovaném masíčku a klobáskách. K dobrému jídlu nechybělo dobré pití a skvělý mix hudby DJ Bahňi. náš dík patří OÚ, který nám seniorům toto vše zajistil.

Také jsme byli rádi, že jsme letos mohli uskutečnit zájezd na Čapí

hnízdo a zámek Jemniště. Loni jsme jej kvůli covidu 19 museli zrušit. Podmínkou letošního zájezdu bylo plné očkování na covid 19 nebo platný test. Zájem seniorů byl značný a autobus byl naplněn. A proč bylo naším cílem právě Čapí hnízdo? No abychom na vlastní oči viděli to, o čem se mluví a mluví. Byli jsme rozděleni na dvě skupiny a průvodci nás provedli jeho Ekocentrem a seznámili nás s jeho historií a provozem. A bylo opravdu na co koukat. Ochotně odpovídali na naše zvědavé dotazy. Z řad seniorů byly slyšet jen pochvalné poznámky. Bonusem pak zde byl dobrý oběd. Dalším naším cílem byl nedaleký zámek Jemniště. Zde si na své přišli milovníci historie. Zámek je ve vlastnictví a správě rodiny se starobylou šlechtickou minulostí Sternbergů. Za prohlídku rozhodně stál i zámecký park. Domů jsme se vrátili v dobré náladě a plni nových dojmů.

Je tolik zajímavých míst, které bychom rádi navštívili a doufáme, že se nám do cesty nepostaví opět covid 19.

A ještě k zamyšlení z citátů Matky Terezy:

- Život je krása - obdivuj ji
- Život je šance - využij ji

Zapsala Anna Pašková



Senioři na výletě



ZÁJEZD MORAVA 2021 - NĚMČIČKY

Po roční přestávce jsme opět uspořádali zájezd na Moravu, tentokrát do vinařské obce Němčičky. Dodrželi jsme osvědčený časový harmonogram: pátek - sobota a tak jsme 1.10.2021 v 6.30 hodin vyrazili od Obecního centra Krašovice.

Naším prvním cílem byla exkurze v pivovaru Kozel ve Velkých Popovicích. Seznámili jsme se zde nejen s historií rodiny Ringhofferů, kteří pivovar založili, ale také se současnou technologií výroby piva, které jsme také ochutnali.

Po obědě ve Velkopopovické Kozlovně jsme pokračovali směr Němčičky. Tato malebná vinařská obec leží v srdci Pálavy a pyšní se nejnižše položeným lyžařským areálem v Česku. V těsné blízkosti lyžařského vleku se nachází penzion, kde jsme byli ubytováni.

Večerní program ve vinařství Procházkoví byl zahájen řízenou degustací, po níž následovala večeře formou rautu a volná zábava za podpory 5ti členné cimbálové muziky. Majitelé vinařství bratři Procházkoví se o nás vzorně starali až do pozdního večera.

V sobotu 2.10.2021 jsme dopoledne odjeli směr Slavkov u Brna, kde jsme navštívili místní zámek. Na tomto místě oslavil Napoleon svůj největší triumf - vítězství v bitvě tří císařů. Po prohlídce zámku a obědu jsme odjeli na poslední cíl našeho zájezdu: Mohylu míru.

Tento památník leží jihovýchodně od Brna a byl vybudován na památku padesáti tisíc vojáků, kteří zde v bitvě největších evropských mocností - Francie, Rakouska s Ruska ve dnech 2. a 3. prosince roku 1805



zahynuli. Prohlídka památníku a musea, kde je audiovizuální expozice, doslova vtáhne návštěvníky do centra bitvy a určitě mohu její návštěvu jen doporučit.

Cestou zpět, po nově zcela opravené dálnici D1, jsme tradičně povečeřeli v motorestu Melikana a těsně před dvacátou hodinou zaparkoval pan Petr Švamberk zájezdový autobus za našeho potlesku zpět v Krašovicích před Obecním centrem. Díďa

Mohyla míru



Degustace



OCHOTNÍCI V KRAŠOVICÍCH

Mám ohromnou radost, že se opět pomalu začínáme probouzet z koronavirového bezčasí. Začali jsme opět zkoušet a konečně jsme určili datum derniéry pohádky Šíleně smutná princezna. Toto datum je 20.11.2021 od 19.00 hodin na sále v Krašovické hospodě. Tímto rozloučením se „Šílenkou“ se otevírá cesta k nastudování nového představení. Tak doufáme, že už to

nejhorší máme všichni za sebou a svět se začne vracet do stavu, na který jsme byli zvyklí a který jsme měli tak rádi. Rovněž jsme začali plánovat Maškarní bál. Předběžný termín je 19.3.2022. Věřím v dobré zítřky a moc se těším, až se všichni setkáme 20.11. na představení.

Mějte krásné dny.

Za KROS - Krašovický ochotnický spolek rejža Jana

Z KRONIKY KRAŠOVIC

1972

Výsledky jednoho roku práce tohoto orgánu jsou velmi pronikavé. Zvláště je třeba ocenit aktivitu rady jako kolektivu, který svědomitě plní úkoly, je důsledný v kontrole přijatých usnesení. Projevuje se zde elán poslanců mladých - někdy nových - se zkušenostmi poslanců starších. Dalším předpokladem k uskutečnění závěru je ta skutečnost, že své pozitivní výsledky přináší masově politická uvědomovací a organizační práce mezi občany. V zápisech z minulých let bylo uvedeno, že plenární schůze MNV byly jen málo navštěvovány občany. Byly případy - sice řídce - kdy kromě poslanců nepřišli na tyto veřejné schůze občané vůbec. Tato situace se v poslední době mění. Bylo o ní jednáno ve stranické organizaci, přes její členy

v MNV. Občané se ve větší míře než dosud účastní plenárních zasedání MNV, kde mají možnost svobodného vyjádření k projednáváné problematice, vidí snahu poslanců MNV, přesvědčují se o možnostech, kterou státní správa MNV poskytuje. Na základě pozitivních výsledků politiky KSČ a vlády roste politické uvědomění lidí. Je to pozitivní znak této doby - získaný po trpkých zkušenostech minulých let - který se projevuje více či méně ve všech obcích našeho okresu, projevuje se pozitivně i v obci naší.

To ovšem nepřišlo samo. Stojí za tím v první řadě práce komunistů v obci, se kterými jdou a jejich záměry podporují i bezpartijní občané. I když ne všichni stejnou měrou, uvedená fakta jsou skutečností.

Oprava školy v roce 1973 bude tedy prověrkou politického uvědomění

občanů Krašovic.

Letošní výsledky akce Z v obci:

Jak již bylo výše uvedeno jsou výsledky dobrovolné pomoci občanů naší obce v letošním roce nebývalé. Do poloviny září byla dokončena stavba garáží pod školou a klubovnou pro SSM.

Na závěrečných pracích se pracovalo denně - nejen o sobotách a nedělích, do těchto prací se velmi aktivně zapojila mládež naší obce. Tato snaha mladých byla - a při hodnocení výsledků v roce 1973 ještě jistě bude - vysoce oceněna jako příkladná. Dále byla dokončena adaptace mateřské školy - výměna čelních oken, úprava místnosti určené pro odpočinek dětí, elektroinstalace a instalace vody - byla provedena oprava omítky podle původního stylu. Bylo provedeno vyasfaltování cesty po hrázi rybníka, položeny obrubníky u cesty Na bojišti.

Z bývalé půdy v budově MNV vznikla pěkná místnost, kde bude mít důstojný stánek místní lidová knihovna. Další místnost je určena pro jiné účely. Úpravy byly prováděny ve čtvrti Na bojišti. V květnu byla uskutečněna demolice stodoly u bývalého č. 42 v zatáčce proti V. Brandtlovi 39. Protože prodejna nevyhovovala, bylo v polovině měsíce září přistoupeno k její zevrubné adaptaci. Po dobu úprav byla prodejna umístěna v sále místního pohostinství Jednota.

Adaptací se prodejní prostor zdvojnásobil, bylo vybudováno nové skladiště, opravena střecha, prove-

deny klempířské práce, provedena nová elektroinstalace, do prodejny zavedena voda, zamontovány nové výkladní skříně, upraven prostor před samoobsluhou.

Dne 12.12. byla samoobsluha kolaudována. Dne 15.12. byla předána veřejnosti a 16. 12 1972 bylo započato s provozem. Náklady uhradilo LSD Jednota Plasy.

Při adaptaci prodejny pracovali po směně, o sobotách a nedělích - někdy i přes půlnoc - místní řemeslníci, rolníci, elektrikáři, instalatéři, přičemž velmi dobrou práci odvedli místní důchodci. Práci pozorně sledovali předseda a tajemník MNV, s nimi pak předseda komise pro výstavbu s. Antonín Pašek, přičemž bezprostředně práce řídil a denně se obětavě staral s. Josef Kovářik.

Dnes má naše obec moderní samoobsluhu, která je výsledkem obětavé práce našich lidí a bude sloužit jejich prospěchu.

Výsledky práce za rok 1972:

Při zvelebovacích akcích bylo odpracováno 13 033 hodin, hodnota díla představuje částku 507 000 Kč. Podrobný výčet vykonané práce bude uveden v závěru zpráv za tento rok.

Výroční schůze SSM:

Dne 21.11. se konala výroční schůze základní skupiny Socialistického svazu mládeže. Schůze měla slavnostní ráz, neboť byla konána v nové klubové místnosti, na jejíž výstavbě - jak již bylo výše uvedeno - se místní svazáci podíleli.

(pokračování příště)

ŠŤASTNOU CESTU

Na začátku září bylo možné na drátech elektrického vedení pozorovat houfování desítek až stovek jiříček. Když opustí hnízdo, nemají to jiříčky v životě lehké. Musí zesílit a nabrat dostatečné tukové zásoby na velmi dlouhou cestu přes Středozemní moře a Saharu do střední a jižní Afriky. Pro mnoho ptačích druhů včetně jiříček totiž není zimní Evropa dobrým místem k životu. Nevadí ani tak mráz, jako nedostatek potravy - hmyz se schová do škvír pod kůrou, do podzemí. Proto se

vydávají do teplých krajin. Při své cestě dokážou dosáhnout rychlosti až 80 km za hodinu a jejich drobný zobáček dokáže za letu ulovit jakýkoli hmyz. V tropické Africe přezimují a koncem dubna se zase vrátí k nám. Z Afriky přilétají zpět do mírného podnebí, protože je pro ně ve zdejších podmínkách jednodušší vyvést a odchovat mláďata. V Africe je více predátorů i konkurentů z řad ostatních ptáků. Pravidelné stěhování proto usnadňuje přežití druhů, i když část ptáků dlouhou cestu

nepřežije. Ornitologové odhadují, že se jich vrátí asi jen třetina. Je tedy opravdu velkým štěstím, když se objeví původní pár nebo jeho mláďata na jaře u svého hnízda. Popřejme jim proto šťastnou cestu a hlavně šťastný návrat domů.

Jiříčky na drátech elektrického vedení Krašovicích



*Houfování jiříček
v „Zadním koutu“*



Jiříčka obecná je malý pták, dorůstá přibližně 13 cm, v rozpětí křídel měří 26-29 cm a její hmotnost se pohybuje kolem 18,3 g. Svrchu je modrá s ocelovým nádechem, křídla a ocas jsou hnědočerná, kostřec a spodní strana těla je bílá. Bílé opeření má i na nožkách. Jiříčka obecná je velmi rozšířeným druhem pěvce, jehož evropská populace je odhadována na 60 - 300 miliónů jedinců. V ČR je běžně hnízdícím druhem rozšířeným na celém jejím území. Zdržuje se zde v rozmezí od dubna do září a její populace je zde odhadována na 600 000 - 1 200 000 párů.

DÝŇOVÁ SEZÓNA

Podzim nám, asi na oplátku za zkracující se večery a sychravé dny, přináší plejádu zářivých barev, od zlatavého listí stromů, fialových květů listopadek až po sytě oranžové plody dýně. Dýně si pro svou krásnou barvu a příjemnou nasládlou chuť získává více a více příznivců. Co o ni vlastně víme?

Dýně obecná, nazývaná také tykev obecná nebo tykev turek, je druh z rodu tykev, který pochází ze Střední Ameriky. Dýně patří k člověkem nejdéle pěstovaným plodinám, dochovaná semena se datují až z období 5000 let př. n. l. Dýně jsou příbuzné s cuketami a melouny.

Jedná se o jednoletou rostlinu keříčkového vzrůstu. Velké jednodomé květy jsou žluté barvy. Plodem je bobule různého tvaru a zabarvení. Pod slupkou ukrývají nasládlou dužinu, která má podle druhu různý

obsah vody a škrobu i různou paletu chutí. Z 90 % obsahují vodu a důležité minerální látky (železo, hořčík, draslík, sodík). Obsahují i karotenoidy, které zbarví omáčky s máslem do oranžova. Plody dýně skvěle chutnají jak ve slané úpravě, ale i jako součást sladkých pokrmů a dezertů. Dýně je také neodmyslitelným symbolem amerického svátku Halloween.

Podzimní úroda dýní



Typ na dýňovou polévku

Suroviny

500 g očištěné, na kostky nakrájené dýně, 2 PL másla, 1 ks malá, nadrobno nakrájená cibule, 600 ml hovězího, drůbežího nebo zeleninového vývaru, 2 stroužky utřeného česneku, 150 ml smetany ke šlehání 33 %, sůl, čerstvě mletý pepř, 1 špetka muškátového oříšku, zakysaná smetana k podávání (nemusí být), dýňový olej na pokapání, dýňová semínka na posypání.

Postup:

V rendlíku opečte na másle cibuli dosklivita. Přidejte dýni, opečte ji ze všech stran, zalijte vývarem, přiklopte a uvařte doměkka. Odstavte a rozmixujte tyčovým mixérem dohladka. Pak přidejte česnek a smetanu ke šlehání, prohřejte, podle chuti dosolte, opepřete, okořeňte muškátovým oříškem a promíchejte. Polévku podávejte s trochou zakysané smetany, chcete-li, pokapanou dýňovým olejem a posypanou předem nasucho opraženými semínky.

O PODZIMU Z POHLEDU ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Stejně jako listy se připravují opustit stromy, představuje období podzimu vhodný čas k tomu, abychom některé věci v našem životě nechali jít. Zastavili se a doslova vytrídili, co nám už více či méně neslouží, co nás irituje, ruší, rozesmutňuje či působí nerovnováhy všeho druhu. A tím, že to uděláme, získáme více jasnosti, objektivity, porozumění a řadnosti, nezbytných součástí pro nastolení rovnováhy a harmonie do další životní etapy. Podzimu vládne element kov, který představuje v oblasti lidských vlastností bystrý rozum, cit pro spravedlnost a smysl pro podstatné.

terem podzimu, a pozornost už nemá obracet na vnější svět, aby si zachoval čistou energii plic. Tak to odpovídá podzimní atmosféře a takový je způsob shromažďování energie na podzim. Kdo se mu protiví, poškozuje si plíce. Jelikož si nevytvoří dostatečné zásoby energie, v zimě může trpět na průjemová onemocnění.“ Su-wen, kap. 1, s. 13, překlad Vladimír Ando: Klasická čínská medicína, základní teorie I

Čas dle evropského kalendáře:

23. září - 21. prosince

Čas dle taoistického a keltského kalendáře:

11. září - 23. listopadu



„Tři podzimní měsíce se nazývají ‚naplňování a dozrávání‘. Příroda už nebudí, ale dozrává a utiňuje se, energie nebes se stává ostřejší a energie země se projasňuje. V tomto období má člověk chodit spávat časněji, vstávat má zároveň se slepice-mi, aby si zabezpečil duševní klid a zmírnil vliv ostrého podzimního vzduchu. Má shromažďovat duševní energii, což je v souladu s charak-

Energie plic je spjata s energií podzimu - Plíce a jejich podpora v období podzimu

Po parném létě je třeba vyživit tekutiny plic a tím posílit svou energii a ochránit proti náporům větru a chladu, zejména důležité to je u osob konstitučního typu kov (bledý až bílý obličej, hranatá hlava, dlouhé nohy, racionální mysl, melancholici). Obecně je na podzim vhodná lehce pálivá

a zejména kyselá svírající chuť, která uzavírá póry a pomáhá tělu odolávat chladu v následujících měsících. Mírně pálivá chuť pomáhá čelit suchosti, která v tuto dobu napadá plíce. Ačkoliv sucho ve středoevropském podnebí s podzimní sychravostí není tak závažné, i tak je dobré stav plic sledovat. I v našem okolí nalezneme mnoho vysušujících vlivů, jako je například stres, vzduch vysušený topením, klimatizací a v neposlední řadě i vysušující potraviny jako cigarety, káva a černý čaj. **Pálivá chuť nejen rozptyluje chlad**



Černá ředkev



Kurkuma



Skořice

Maitake
trsnatec lupenitý

a uvolňuje stagnaci, ale také zamezuje množení bakterií a výrazněji zahřívá, čímž představuje ideální stravu pro chladnější období. Těchto vlastností využíváme v případě **nachlazení a u prázdnoty jangu**.

Základem naší imunity je energie plic, jež je vyživována prostřednictvím energií sleziny. **Nedostatek energie a vlhkost sleziny jsou příčinou sklonu k nachlazení jak u dětí, tak dospělých. Což většina pozná hned v září s prvním kašlem, rýmou, zahleněním. Kdo chce těmto potížím během podzimu předcházet, je dobré se hned začátkem srpna připravit. S pomocí terapeuta čínské**

medicíny posílit energii sleziny a odhlenit celé zažívání - spodní ohniště (oblast pod solar plexus). Děje se tak pomocí bylinných preparátů a medicínálních hub, stimulace bodů na těle, úpravou jídelníčku alespoň v období srpna.

Jakými potravinami můžeme pomoci zvlhčovat plíce a tělo během podzimu?

Využijeme všechny **bílé druhy zeleniny**: celer, květák, bílá ředkev, černý kořen, cibule, pórek, křen a malé množství ostrého koření.

Tyto potraviny nejen **posilují plíce,**

ale i zvyšují imunitu. Velmi vhodné jsou masové vývary a zeleninové polévky s luštěninami, dostatkem pórků, cibule a koření. Říká se, že pokud je budeme jíst 2 týdny v době, kdy se začíná ochlazovat, vyhneme se kašli, rýmě a chrapotu. Recept jak na takový vývar včetně posilující směsi do polévky najdete zde: <http://eshop.radost-zit.cz/tradicni-cinska-medicina-obnova-zakladu/>

Prázdnota jangu

U osob s prázdnou jangu (zimomřivost, chlad a bolest beder, studené nohy, nedostatečné trávení, nesnášenlivost studeného jídla či pití a chladu,...) je nutno zahřívát a posilovat jang před nacházející

zimou, proto se vysloveně vyhýbáme potravinám chladného typu (ale též zmrzlínám, chladným nápojům, potravinám přímo z ledničky apod.), v jídle užíváme zahřívající, lehce pálivé koření, jako jsou: zázvor, kari, hořčičné semínko, skořice mletá i celá, fenykl atd. Dbáme na dostatek bílkovin, ať už rostlinných, nebo živočišných v lehce stravitelné podobě. Posilujeme vhodnými bylinami a medicijními houbami dle doporučení praktika čínské medicíny.

Prázdnota jin

Při prázdnotě jin pro osoby s tendencí k přehřívání je nutno naopak doplňovat spíše jin, a to hlavně jin plic a tělesné tekutiny jinye, případně ještě odvětrávat zbytky vlhké horkosti z léta. Vlhké horkosti můžeme pomoci houbařením, budeme-li mít štěstí a nalezneme-li a následně uvaříme-li si vynikající a po oříškách chutnající trstnatec lupenitý. Kdo na něj nemá štěstí, dá se pořídit jako doplněk stravy: <http://eshop.radost-zit.cz/tradicni-cinska-medicina-mycomedica-maitake-90-tobolek/>

Podzimní recepty

Pikantní zeleninová pánev s tofu

Ingredience: sezamový olej, mrkev nebo fenykl, pórek, sůl, citrón, kurkuma, tofu, pepř bílý nebo zelený nebo černý nebo chilli, sójová omáčka Shoyu (lepková) nebo Tamari (bezlepková)

Příprava:

1. Na horké pánvi rozpálíme sezamový olej.
2. Lehce osmažíme nadrobno nakrájenou mrkev nebo fenykl.

3. Přidáme kolečka pórku, trochu soli, pár kapek citrónové šťávy a kurkumu.
4. Tofu nakrájíme na kostičky a přidáme na pánev. Společně smažíme asi 2 min.
5. Dochutíme pepřem nebo chilli.
6. Přikryté pokličkou podusíme asi 5 min.
7. Na závěr pokapeme sójovou omáčkou.

Tento pokrm se ideálně hodí k rýži nebo prosu (jáhly). Posiluje a lehce osvěžuje. Vytváří energii a šťávy. Je tedy vhodným pokrmem při nedostatku energie (při nedostatku šťáv podáváme bez chilli a pórku)

Jáhly s vejci a máslem

Ingredience: jáhly, zázvor, sůl, petržel, červená paprika, vejce, máslo

Příprava:

1. Do hrnce s horkou vodou vsypeme jáhly (1 díl jáhel na 2,5 dílu vody).
2. Přidáme trochu nadrobno nakrájeného zázvoru a dovaříme.
3. Dochutíme špetkou soli, nadrobno nasekanou petrželí a špetkou červené papriky.
4. Zvlášť uvaříme ve vodě vejce na měkko (1 vejce na osobu) a oloupeme.
5. Z jáhel vytvoříme kopečky a do důlku vložíme vejce.
6. Dozdobíme kousíčky másla.

Tento pokrm je posilující. Doporučuje se při prázdnotě energie a krve a při fyzické a psychické vyčerpanosti.

Zdroje článku:

1. stránky PRAGON s.r.o.
2. Vladimír Ando: Klasická čínská medicína, základy teorie I
3. Barbara Temelie, Beatrice Trebuth: Kuchařka podle pěti elementů
4. MUDr. Ludmila Bendová: Čínská dietetika v moderním světě
5. Joerg Kastner: Chinese Nutrition Therapy

S přáním pohodového podzimu pro-
žitého v pevném zdraví přeje Michaela

Janatová, terapeutka tradiční čín-
ské medicíny www.michaelajanatova.cz



VEČERNÍ JÓGA v KRAŠOVICÍCH

Přijďte se naladit do nadcházejícího týdne
na večerní hodinu jógy

KRAŠOVICE, OÚ
Neděle 19:00

ZÁBAVNÉ LUŠTĚNÍ

PODZIM

H	O	U	B	Y	K
U	E	Y	U	N	O
D	Ý	N	Ě	U	S
K	V	A	J	P	L
D	Í	L	E	Í	I
R	T	L	Ž	R	S
A	R	R	E	M	T
K	A	V	K	U	Í








Jak vypadá pohled ze shora?



Terky táta má 4 děti.
Jmenují se Duben,
Květen, Červen a ?

**Najdi a vyškrtej všechna slova, ze zbývajících
písmenek ti vznikne tajenka.**

BRADAVICE

ČARODĚJNICE

ČÁRY

HAD

HAVRAN

JED

KOČKA

KOŠTĚ

KOTEL

KOUZLO

LEKTVAR

MYŠ

NETOPÝR

PAVOUK

PAVUČINA

RECEPIS

SOVA

VATRA

ZAKLÍNADLO

ŽÁBA

KLOBOUK

SABAT

OKO

NOC

ZUB

HŮLKA

LUNA

ŠÁTEK

BYLINA

PTÁK

MOC

LET

HRB



Č O O M Y Š A S A N B Č R A R
P A L L K A B O D A A B Ā E R
T A R D Z A Ā V H A D R C R M
Ā R K O A U Ž A D I L E V Z Y
K T O H D N O Ě D E P Ě U A T
I A T ů A Ě Í K Ě I J B S E H
B V E L H V J L S Ā A K Č O K
M R L K R D R N K N E N O C S
Š K A A B A A P I A O L U N A
Ā L P D V O A D A C Z K Ř Í S
T V E T A V Š M O C E E O C A
E H K T O V A N I Č U V A P B
K E N U O Č I N E T O P Ý R A
L A K R O V Ā C K O Š T Ě N T
K L O B O U K Í E B Y L I N A



STÁT JV ASIE		OMEZENÝ		365 DNÍ	EKONOM. KRIZE (ZKR.)	ZMĚNĚNÉ VĚDOMÍ	POMŮCKA: TATAMI	
MPZ LITVY			ČÁST ÚST ZÁPASIŠTĚ V JUDU				ZANECHAT O SAMOTĚ	NÁSTROJ NA SEKÁNÍ TRÁVY
TERÉNNÍ ZÁVOD AUT								
PROTIKLAD					LIDOOP ANG. INFEKČNÍ ZÁRODEK			
BOXER. ÚDER				POTOMEK SÍŤ PROD. OBUVI				
TAJENKA								
OBDĚLÁVAT PŮDU								
ČESKÝ REŽISÉR VÍT ???						TOHO ČASU ZKR. CÍPY KABÁTU		
DĚŠŤ ANGL.					VOJEN. FORMACE CITOSL. SMÍCHU			
AKAD. VĚD ZKR.			VSTRČENOST SLABĚ					
SKUPINA SPORTOVCŮ				OPER. SYSTÉM ZKR.HYG. POTŘEB			VINĚTA	NEBE SKÉ TĚLESO
ČÁST PLZNĚ		OBYV. IR-SKA SLOV. ODNÁŠENÍ			ANO ANGL. PŘEMÝŠLIVĚ			
SLOUČ. KOVU A BORU						CHEM.ZN. TANTALU VNÍMAT VŮNI		
ZBAVIT ZLOZVYKU								
SKLIZNĚ OBILÍ				JM. BOX. TYSONA KUJNÝ MAT.				
PORÁŽ. V BOXU ZKR.			DUTÁ KER.TVÁRNICE INIC. KON.VALINKOVÉ					
SPŘÁDAT PLÁNY								
ROZKVĚTAT								

Správné odpovědi: Jehlan c), hádanka: Terka, křížovka: HARISSA



Letní dětský tábor



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 říjnu 2021 v Krašovicích. Pro občany Krašovic zdarma.