



**KRAŠOVICKÝ**

**2/2022**  
**14. ročník**

# **ZPRAVODAJ**

**INFORMAČNÍ ČTVRTLETNÍK OBCE KRAŠOVICE**





*Nahore koncert v kostele, dole koledování*



## SLOVO STAROSTY

Vážení spoluobčané, máme za sebou polovinu roku 2022. Užíváme si letní období prázdnin. Žehráme na velká horka, ale to je obecně vlastnost lidstva, když prší tak je moc vody a když neprší, tak je nám horko. Stále jsme upozorňováni, že v období sucha musíme být obezřetní a svými činnostmi nezavdávat možnosti požárů. Přesto se tyto objevují a napáchají obrovské škody. Nechci to zakřiknout, zatím v naší oblasti stav bez požárů a věřím, že to tak zůstane do konce léta. Léto nám přináší i radostné a pohodové chvíle. Čerpáme dovolené a jsem rád, že se v naší obci pořádají kulturní, společenské a zájmové akce. Musím poděkovat paní Daně Täglové za přípravu a realizaci letní slavnosti a dětského dne ve spolupráci s obecním úřadem. Bohužel začátek odpoledne nám trochu pokazilo počasí, ale i přesto se děti potěšily a vyřádily na jednotlivých hrách a jízdách na čtyřkolkách. Děkuji kynologickému klubu Krašovice za velice pěknou ukázkou zásahu a dovedností služebních psů Policie České republiky. V podvečer a celý večer nás provázela hudba Hipstars. Všichni jsme se pobavili a odcházeli kamarádsky stmeleni, tak jak to má na vesnici a vůbec ve společenství lidí být. Další akce následovalo každoročně opakované grilování na hasičském cvičišti organizované

klubem seniorů a obecním úřadem. Opět se tato akce zdařila a nemalou mírou k tomu přispěl opět skvělý a neopakovatelný dýdžej Milan Pašek přezdívaný Bahňa, za což mu děkuji a má můj obdiv. V neposlední řadě děkuji za organizaci kulturní akce hudební vystoupení skupiny Artur, kterou zajistil provozovatel kiosku Houkala. 16.7.2022 se konal již dvanáctý ročník zábavné show „Krašovická lávka“. Tuto akci si oblíbili lidé z okolí, ale i z krajského města. Organizátoři akce potvrdili její oblíbenost a zároveň svou činností přispívají k dobré vizitce obce, za což jim děkuji. Z výše uvedených akcí je vidět, že se vesnice baví a žije v letním prázdninovém období.

V další informaci chci zmínit přidělení dotace na opravu místních komunikací K Hájků a Ke Starému OÚ. Realizace by měla proběhnout v měsíci září až říjnu. Určitě jste zaznamenali přesun dětského hřiště z lokality za OÚ před OC ( hospoda U Krmelce). Předcházelo sledování obsazenosti hřiště za OÚ a po vyhodnocení jeho využití rozhodnutí zastupitelstva o přemístění dětského hřiště před OC. Dále probíhají jednání k realizaci územního řízení a projektové dokumentace k územnímu řízení akcí rekonstrukce komunikace od můstku k Bučí a komunikace směrem na Trnovou. Vše je ve stadiu příprav a geologických průzkumů. Tak jak jsme Vás infor-

movali v minulém čísle čtvrtletníku, proběhne v září nové výběrové řízení na opravu komunikace a vybudování chodníku od vjezdu k OC směrem ke kostelu. Termín realizace by měl být rozhodnut po zářijovém výběrovém řízení. Výběrové řízení organizuje SÚS Kralovice.

Závěrem bych chtěl poděkovat paní Krausové, která ve spolupráci s obecním úřadem a kulturní referentkou zastupitelstva OÚ Krašovice

vedla do života zájmové kroužky malování a výtvarnictví pro malé i dospělé. Za krátký čas získaly tyto kroužky velkou oblibu nejen v lokalitě naší obce, ale i v sousedních obcích.

Přeji Vám, užijte si letní měsíce v radosti s dětmi, vnoučaty a hlavně si odpočiňte a naberte síly do dalšího krásného života v naší obci. S pozdravem starosta obce Krašovice Karel Cvačka

## INFORMACE Z VEŘEJNÉHO ZASEDÁNÍ

Dne 22.6.2022 zastupitelstvo obce:

Schvaluje:

- smlouvu o směně pozemků par.č. 218/9 za pozemky par.č. 597, 217/4 a 485/12
- smlouvu o směně pozemku par.č. 12/7 za pozemek par.č. 254/14
- kupní smlouvu na pozemek par.č. 476/ 22 o výměře 18 m<sup>2</sup>
- kupní smlouvu na pozemek par.č. 590 o výměře 87 m<sup>2</sup>
- smlouvu o dílo č.22.0153.262Z24 na zpracování DÚR „Rekonstrukce komunikace a stabilizace svahu silnic III/1806 v obci Krašovice“ s firmou SG Geotechnika a.s., Praha na celkovou částku 516 670,- Kč
- smlouvu o pronájmu části pozemku par.č. 577 v k.ú. Krašovice o výměře 74 m<sup>2</sup>
- darovací smlouvu s LB MINERALS, s.r.o. Horní Bříza na poskytnutí písku či kameniva jako posypového materiálu v částce 10 000,- Kč a darovací smlouvu na

čištění komunikace mobilním zařízením v částce 20 000,- Kč

- Účetní závěrku obce Krašovice za rok 2021 - bez výhrad
- celoroční hospodaření obce za rok 2021 a Závěrečný účet obce za rok 2021 včetně zprávy pověřeného kontrolora Plzeňského kraje o výsledku přezkoumání hospodaření ÚSC Krašovice za rok 2021 - bez výhrad
- připomínky zastupitelů obce Krašovice k záměru „Stanovení dobývacího prostoru Krašovice a hornická činnost na výhradním ložisku kaolinu Krašovice“
- záměr prodeje pozemku par.č. 576,12/2,13/2 o celkové výměře 278 m<sup>2</sup>

Neschvaluje:

■ přerušení VZ na doporučení občana ing. Josefa Henzlíka

Bere na vědomí:

- Rozpočtová opatření č. 1-3/2022
- informaci starosty a místostarosty

## ŽIVOTNÍ JUBILEA

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

**FRANTIŠEK URBAN**  
**JAROSLAVA TONCAROVÁ**  
**KAREL KRÁSNÝ**  
**JARMILA PAŠKOVÁ**  
**MILUŠE KIESWETEROVÁ**

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



## KULTURNÍ AKCE

Tak máme další období tohoto roku za námi. Kulturní akce se nám již rozběhly v plném proudu.

15.4.2022 od 17.00 hodin se konal Velikonoční koncert v kostele sv. Jiljí, zahrály děti ze ZŠ Trnová, ZUŠ Plzeň a vokální skupina The Foamies. Opět to byl úžasný zážitek, kostel byl plný a my jsme se dozvěděli a naučili o pár velikonočních koledách v podání dětí. Vokální skupina předvedla úžasný pěvecký výkon. Dětem i dospělým byly rozdány upomínkové předměty a dobroty.





*Velikonoční koncert*

16.4.2022 od 10.00 hodin se konal první ročník **Velikonočního pochodu**, start byl od kiosku Houkala a trasa vedla směrem k místní roubence a pravou cestou k oprámu, kde se pak cesta stočila doleva okolo rašelinového jezírka až k lesní studánce, poté cesta vedla k místnímu hasičskému cvičišti, kde bylo malé občerstvení ve formě vody, sušenek a ovoce, dále pak cesta vedla zpět ke kiosku Houkala lesní cestou. Zde na děti čekala sladká odměna, po cestě děti plnily úkoly a hledaly tajenku. Dále si pak mohli děti i dospělí v kiosku Houkala vyrobit velikonoční vajíčka nebo jiné výtvary s velikonočními motivy.

*Velikonoční pochod*





Velikonoční pochod

18.4.2022 na Velikonoční pondělí opět chodily děti z Krašovic **kole-dovat**. Děti si vykoledovaly opravdu hodně dobrot a moc si to užily.  
30.5.2022 od 14.00 hodin přátelé Krašovic uspořádali **Májové oslavy** na místním hasičském cvičišti, počasí se vydařilo a účast byla také veliká, s dětmi jsme vyrobili čarodějnicí, kterou jsme poté upálili, také samozřejmě nechybělo zdobení a stavění májek. Také probíhala soutěž o nejlepší pomazánku, na 1. místě se umístila Jaroslava Čepeláková se svojí česnekovou pomazánkou.





*Májové oslavy*

25.6.2022 od 13.00 hodin proběhly letní slavnosti, počasí nám moc nepřálo a účast občanů nebyla taková, jakou jsme si představovali. Pro děti od 13.00 hodin bylo připraveno detektivní pátrání o ceny, měly zde i atrakce jako čtyřkolky a veliký skákací hrad. Od 15.00 hodin nám místní kynologický spolek ve spolupráci s policií ČR předvedl ukázkou poslušnosti psů, vyhledávání drog, bomby a i zadržení pachatele. Od 17.00 hodin zahrála k tanci a poslechu skupina HITSTARS, během dne také probíhalo uvnitř budovy promítání pohádek spolku Kros. Také zde probíhala ukázkou hasičské techniky místních hasičů, kterou si mohli děti i dospělí prohlédnout a vyzkoušet a točila se vynika-



jící zmrzlina. Také zde byla paní Petra Krausová s vystřihárky, děti to moc bavilo, přiznám se, že i nás dospělé, ale kvůli dešti se musela tato aktivita brzy ukončit, papír hodně navlhl a výtvoři nedržely.



*Letní slavnosti  
v naší obci*



## Na závěr

Na závěr bych Vám chtěla popřát krásné a pohodové léto. Také bych Vás chtěla pozvat na tradiční pouť

a pouťovou zábavu 2.9.- 4.9.2022 před OC Krašovice. Budeme se na Vás těšit.

Dana Täglová

## VELIKONOČNÍ VÝZVA

Krašovice se zúčastnily opět po roce velikonoční výzvy „NEPOSEDNÁ KUŘÁTKA“.

Naše obec se umístila na úžasném 14. místě z 96 obcí, velké díky patří všem, co se zapojili, a hlavně Petře Sedlákové za úžasných 52 kuřátek, které vytvořila s dětmi. Gratuluji všem.



### VÝSLEDKOVÁ LISTINA OBCÍ

pořadí	město/obec	kraj	počet obyvatel	součet kuřátek	přepočet obyvatel na 1 kuřátko
1	Věckovice	Plzeňský	30	228	0,131578947
2	Vísky na Rokycansku	Plzeňský	62	67	0,925373134
3	Meziříčí	Jihočeský	168	150	1,12
4	Pňovice	Středočeský	220	192	1,145833333
5	Komušín	Plzeňský	80	67	1,194029851
6	Hnízdo	Jihomoravský	160	82	1,951219512
7	Vížina	Středočeský	276	129	2,139534884
8	Tatobity	Liberecký	589	231	2,54978355
9	Všeradice	Středočeský	456	166	2,746987952
10	Osov	Středočeský	323	113	2,85840708
11	Olešná	Středočeský	438	149	2,939597315
12	Radíč	Středočeský	210	71	2,957746479
13	Trhové Dušníky	Středočeský	447	141	3,170212766
14	Krašovice	Plzeňský	354	98	3,612244898
15	Nesvačily	Středočeský	175	42	4,166666667

## TURNAJ V PRŠÍ

V hospodě U krmelce v Krašovicích se opět uskutečnil turnaj v prší.

Po dvouleté pauze se 2.4.2022 v hospodě U krmelce uskutečnil 3. ročník turnaje v karetní hře Prší, pořádaného Karlem Paškem. V napínavém a veselém klání soupeřilo více než 24 hráčů. Všichni si kromě dobré nálady z příjemně stráveného odpoledne domů odnesli i pěkné ceny. Na 1.místě se umístil Pavel Beneš ml., na 2.místě Dan Duchek a na 3.místě Jindra Kilian.

Eva Beranová



## KRAŠOVIČTÍ SENIOŘI II. ČTVRTLETÍ 2022

8. dubna se senioři sešli v salonku hostince U krmelce na besedě Velikonoční zvyky a tradice. Loni jsme tuto besedu museli kvůli covidu19 zrušit a je dobře, že jsme ji letos mohli uskutečnit. Besedou nás provedla pracovnice Muzea a galerie Severního Plzeňska v Mariánské Týnici paní Hana Fryčková. Bylo velice zajímavé si vyslechnout, jak naši předkové trávili předvelikonoční čas a samotné Velikonoce. Paní Fryčková přivezla na ukázkou i některé typické symboly Velikonoc. Další naše velmi zdařilá akce byla 19. května a to zájezd do Nové Role na exkursi do světoznámé porcelánky Thun. Zde nás příjemná paní průvodkyně seznámila s historií i současností podniku. Prohlídka výrobou byla velmi zajímavá. Porcelánka Thun vyváží své výrobky do 56 zemí celého světa. Zajímavé také je, že vyrábí pouze na objednávku a ne na sklad, což značí o zájmu o její výrobky. Měli jsme možnost si je prohlédnout, prostě krása a zlaté české ručičky. Naše druhá zastávka byla v nedalekém Královském Poříčí na statku Bernard. V příjemném prostředí zdejšího hostince jsme poobědvali, pivo bylo výborné, polévka dobrá, jen některé řízky byly poněkud tenčí. Na statku Bernard jsme si ještě prohlédli muzeum tradičních řemesel a areál celého statku. Pořádají se zde akce pro děti i dospělé a zájem o ně je značný.

Počasí nám tentokrátě přálo, tak jsme se osvěžili zmrzlinou, popili



kávičku a plni dojmů z výletu se vydali k domovu. Dle ohlasů byli výletníci spokojeni a doufáme, že budeme moci uskutečnit naše další plánované akce.

A ještě pro pobavení citát Josefa Fouska:

*Stáří je nezvaná návštěva o které si myslíme, že je hodně daleko a ona si za dveřmi čistí škrpály na naší rohožce.*



## VÝTVARNÝ ATELIER KRAŠOVICE SE PŘEDSTAVUJE

### Jak to u nás vypadá?

Přijďte se podívat!

Náš atelier je prostorná, světlá místnost s kapacitou ideálně 8 účastníků, ale pojme i více. Najdete nás na obecním úřadě, úplně nahoře pod střechem.

K dispozici máme také samostatné schodiště, které v budoucnu plánuji využít jako galerii pro pravidelné výstavy naší tvorby. První výstavu bych ráda zahájila vernisáží v září. Náš atelier se také zapojí do akce Víkend otevřených atelierů, a tak nás koncem září budete moci navštívit v rámci této akce.

### Kdo se Vám bude věnovat?

Mgr. Petra Krausová

Vystudovala jsem propagační výtvarnictví a poté atelier Design kovu a šperku na Fakultě Ladislava Sutnara v Plzni.

Pracovala jsem jako lektor výtvarných kurzů pro děti a dospělé a jako arteterapeut v psychiatrické nemocnici.

Vedle malování a kreslení moc ráda čtu, zahradničím, cestuji a dost mě baví interiérový design.

Mám ráda legraci, klid, pořádek a inspiraci sbírám na každém kroku. Tímto vším, i nejen tím Vás zahrnu na svých lekcích.

Celý život se věnuji umění a tvorbě a velkou část života jsem strávila učením druhých, jak tvořit po svém. Přestěhovala jsem se z města na vesnici a odešla na mateřskou.

Začalo mi chybět setkávání a tvoření s dalšími lidmi. Napadlo mne, že by se vlastně mohl hodit takový atelier na vsi. Hodně dospělých i dětí nemůže dojíždět do města za koníčkem a bylo by pěkné tímto oživit komunitu.



A tak, s velkou podporou od obce, vznikl atelier Krašovice. Místo, kde se setkáváme, kreslíme, tvoříme a povídáme o všem možném.

### Jak to u nás chodí?

Aktuálně máme otevřené kurzy pro děti i dospělé. Od září plánuji otevřít lekce pro děti od 4-9 let a od 10 - 15 let a samozřejmě také kurz pro dospělé. Rozvrh dávám momentálně dohromady a bude k dispozici na

našich facebookových i internetových stránkách.

Naší velkou předností je domácí atmosféra a příjemné prostředí. Na „neumím kreslit“ u nás nehrajeme. Tvoření Vás musí především bavit.

### Co se naučíte?

Individuální přístup ke každému návštěvníkovi atelieru je pro mě samozřejmostí. Zohledňuji různou úroveň zkušeností s výtvarnou tvorbou a zvolené techniky i témata přizpůsobuji na míru. Seznámím Vás s různými technikami kresby, malby i grafiky. Naučíte se pracovat se světlem a stínem, vyjádřit objemy, zachytit tvary a struktury. Prozkoumáme společně perspektivu, zlatý řez a mnoho dalšího. Připravím Vás na talentovky na SŠ nebo VŠ. Vyzkoušíte všechny druhy materiálu. Ke zpříjemnění lekce si u nás můžete dát čaj nebo kávu. V plánu mám také víkendové work-



shopy, kdy si během pár hodin vyzkoušíte jednu výtvarnou nebo handmade techniku a odnesete si hotové dílo domů.

### A POZOR!

Momentálně probíhá výtvarná soutěž pro všechny děti z Krašovic i okolí. Podepsané obrázky s kontaktem na rodiče můžete do konce srpna odevzdávat do krabice na OÚ nebo přímo mně. Téma je široké - „Ahoj léto!“ Děti mohou nakreslit co v létě zažily nebo co by chtěly zažít. Ceny budou moc pěkné. Výstava a vyhlášení výsledků soutěže proběhne během pouti začátkem září. Vše bude ještě upřesněno.

[www.atelierkrasovice.cz](http://www.atelierkrasovice.cz)

Fb: Atelier Krašovice

vyhlašuje výtvarnou soutěž na téma

# AHOJ LÉTO!

Podepsané obrázky s kontaktem na rodiče odevzdávejte do označené krabice na OÚ v Krašovicích do 31. 8. 2022. Vyhlášení výsledků a předání cen proběhne začátkem září.

Sledujte náš fb: Atelier Krašovice

## Z KRONIKY KRAŠOVIC

1973

Tak tomu bylo například ve čtvrti Na bojišti, stěžovali si občané i v ostatních částech obce. Občané proto prohlubovali studně, přičemž se stávalo, že odvedli touto úpravou vodu sousedovi.

Naproti tomu ze studánky občana Jaroslava Tägla a Václava Cinka utíká po celý rok proud čisté a dobré vody do potoka. Vydatnost těchto

pramenů zdá se být taková, že by stačila kryt potřebu určité části obce - ne-li obce celé. Jistě i u nás bude možno v budoucnu uvažovat se zřízením veřejného vodovodu.

Vydatné prameny o stejné intenzitě jako v letech minulých (přes soustavné suchu) jsou na cestě od mlýna východním směrem podél cesty k „mlýnu“. Silný pramen vytéká i z pískovcové skály pod Hájkem u potoka pod usedlostí Jana Poko-

rného. Bez užítku utíká voda z hlubinného vrtu v louce u potoka proti usedlosti Jaroslava Kubíčka.

Vzhledem k příznivému počasí (přilet špačků byl zaznamená již 4.3.) byly včas a kvalitně provedeny jarní práce. V měsíci květnu a hlavně v červnu po řadu dní vydatně pršelo, takže úroda jak zrnin, tak i brambor byla velmi dobrá. Houby rostly v měsíci červnu pouze jeden týden po zvlášť vydatném dešti. Zbytek roku byl suchý. V době prázdnin bylo krásné slunné počasí. Ovoce se urodilo v míře nebývalé a všeho druhu. Průměrná byla úroda borůvek, brusin bylo v lesích velmi mnoho. Celkem možno označit úrodu v roce 1973 za velmi dobrou. Výroční schůze vesnické organizace KSČ se konala v neděli 18. 2. 1973 v kulturní jizbě na národním výboru. Předsedou organizace byl opět zvolen s. Jaroslav Kubíček. Složení výboru stranické organizace je shodné s údobím předcházejícím. Na této výroční členské schůzi byla předána Pamětní medaile k 25. výročí Února soudruhům Jaroslavu Kubíčkoví a Karlu Dobrému.

Plenární zasedání MNV:

Ku příležitosti 25. výročí únorových událostí se konalo dne 22. 2. 1973 v hostinci Jednoty. Slavnostní projev proslavil s. Oldřich Schaffer. Byla zaznamenána dobrá účast občanů. Hovory s mládeží:

Podle pokynu ministerstva vnitra ČSR se mají konat dvakrát do roka vždy zjara a na podzim hovory

s mládeží a sice na jiných základech než tomu bylo v minulosti. Dříve byla záležitost „hovorů“ odbývána formálně. Nyní se přistupuje k jednání s mladými lidmi odpovědněji. Dne 2. března byly konány hovory s mladými lidmi z obcí Krašovice, Bučí a Mrtník v hostinci Jednoty v Bučí. Z Mrtníka a Krašovic přivezl účastníky besedy autobus.

Vedle 53 mladých byli přítomni předsedové stranických organizací těchto tři obcí, dále předsedové a tajemníci národních výborů rovněž ze tří jmenovaných obcí. Za ONV byl delegován s. K. Karlovec, pozván i lékař obvodního střediska v Dolní Bělé dr. Štádlér. Vlastním hovorům předcházela anketa (18 předem připravených otázek od mladých lidí z Mrtníka, 9 z Bučí a 6 z Krašovic). Na otázky střídě odpověděli členové pracovního předsednictva. Tyto hovory takovéhoho pojetí první splnily (podle názoru organizátorů) své poslání. Na celém okrese Plzeň - sever se účastnilo ve 43 střediscích 2 300 mladých lidí těchto hovorů.

Po skončení „hovorů“ byli na ONV svoláni všichni aktivisté ONV, aby provedli hodnocení celé akce a stanovili cesty pro tuto činnost do budoucnosti. Ze schůzky vzešlo usnesení konat propříště hovory s mládeží v každé obci se zaměřením hlavně k místní problematice. Podle těchto zásad byly konány další hovory napodzim tohoto roku.

## LÉTO PODLE TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Léto startuje nejdelším dnem v roce a to letním slunovratem, 21. června. Letní hodiny slunečního světla nám dávají čas, abychom si mohli užít kreativní energii a byli součástí hojnosti, která nás obklopuje. V tradiční čínské medicíně je prvek ohně spojen s létem a má moc dát světlo a osvětlit naše vnitřní i vnější prostředí.

Teplo léta nám dává sílu plně oslavovat život v jeho štědrosti. Je to období růstu a dozrávání zahrad, které se zdobí květinami, ovocem a zeleninou. Počasí je příznivé pro společné výlety a rekreační sporty, večírky a grilování. Máme nejbližší k našemu vnitřnímu ohni a živíme tím naše vztahy jak v dobrém, tak v konfrontaci se sebou samým co mi nevyhovuje a často to bývá vztah, v kterém nejsem šťastná. Vzhledem k tomu, že síla ohně je nejsilnější v létě, tak to může být nejlepší čas, abyste se soustředili na výrobu energie spotřebované během zimních a jarních měsíců. Vzhledem k tomu, že letní aktivity mohou někdy vyhovovat vašemu odpočinku a meditativnímu času, ujistěte se, že najdete rovnováhu mezi akcí a bytím, mezi společenskými událostmi a časem ve vaší zahradě nebo relaxujte ve své houpací síti a nechte zemi, aby vás vyživovala a dobýjela Vás energií.

Během třech měsíců léta je zde spousta slunečního svitu a deště.

· Nebeská energie sestupuje a pozemská energie se zvedá.

· Když tyto energie splynou, existuje styk mezi nebem a zemí.

· Výsledkem je, že rostliny zrají a zvířata, květy a ovoce se hojně vyskytují.

· Člověk by se měl zdržet hněvu a zůstat fyzicky aktivní, aby zabránil uzavření pórů a aby mu nestagnovala jeho qi.

· Člověk by to neměl přehánět v sexu, i když si člověk může dopřát trochu víc než v jiných ročních obdobích.

· Emocionálně je důležité být šťastný a bezstarostný a nedržet se záště, aby energie mohla volně proudit.

Tato slova byla napsána zhruba před čtyřmi tisíci lety a jsou dnes stejně relevantní.

### Oheň, srdce a léto

V tradiční čínské medicíně je prvek ohně jiskrou, ze které pochází celý život. Emoce spojená s ohněm je radost, která představuje radost ze života. Přebytek ohně však může způsobit hyperexcitabilitu a nepokoj, zatímco nedostatek ohně může způsobit nedostatek radosti a pocit apatie. Barva spojená s ohněm je červená, zvuk spojený s ohněm je zvukem smíchu.

Příznaky spojené s nerovnováhou v elementu ohně zahrnují následující:

· Nadměrné pocení nebo nedostatek potu

· Vyrážky, kopřivka nebo výbuchy horké kůže

· Poruchy spánku, nespavost a neklidný spánek

- Palpitace nebo nepravidelný srdeční tep
- Neklidná, rozrušená nebo výbušná energie
- Nevhodný smích
- Úzkost a iracionální strachy a fobie

### Srdce

Ve starověkých čínských textech se Srdce porovnává s nejvyšším monarcho, který je zodpovědný za udržování vnitřního míru a harmonie. Jak Qi Bo vysvětluje Huang Di v klasickém vnitřním lékařství Žlutého císaře: „Srdce je panovníkem všech orgánů a reprezentuje vědomí svého bytí. Je zodpovědný za inteligenci, moudrost a duchovní přeměnu.“

### Jak zachovat zdravé a radostné léto

Vzhledem k tomu, že léto je čas na hraní a relaxaci, ujistěte se, že každý den vytváříte čas pro pohodu.

### Pijte spoustu čisté a čerstvé vody

Slunce táhne vlhkost z vašich pórů, takže je důležité se hydratovat. Pijte



osm až deset sklenic vody denně. Pokud se necítíte žíznivě, i přesto pijte. Ideální na pití je vlažný zelený čaj, voda s plátkem citrónu či pomeranče, případně si do vody můžete přidat

mátu, která vás také příjemně ochladí a skvěle chutná. (Pozor na příliš ledové nápoje oslabují slezinu)

### Cvičení

Zdravé srdce potřebuje pravidelné cvičení, aby udržovalo oběhový systém v dobrém stavu. Denně provozujte dobré kardiovaskulární cvičení a pokuste se vytvořit pot, který pomáhá očistit toxiny z těla. Pokud Vás trápí velká nadváha, začněte denně chodit. Snažte se chodit dostatečně rychle, abyste se trochu zapotili. Srdce je v létě zranitelnější, takže postupujte postupně.

### Atributy léta

Léto je zastoupeno elementem ohně a v lidském životě představuje čas růstu a dospívání, v jednom dni zastupuje dobu oběda, oheň znamená teplo a světlo, v organizmu jej vyjadřují orgány srdce a tenkého střeva.

Potraviny podporující element ohně jsou hořké chuti, vysušují, snižují napětí v organizmu, usnadňují trávení a mohou být nápomocné při řešení nadváhy. Příkladem takovýchto potravin jsou tmavě zelené listy salátů a divokých bylinek.

V létě jsou nevhodnější lehká studená anebo jen krátce tepelně upravovaná jídla.

Vynechejte dlouhé vaření, pečení a smažení.

Při přípravě jídel omezujte sůl a naopak používejte větší množství tekutin. Mnohé asi zklamou, ale zmrzlina a ledové nápoje nejsou ani v létě

vhodné. Oslabují naše trávení a především chladná energie působí adstringentně, tj. stahuje tělo, což může vyvolat zadržování tekutin (potu a horka) uvnitř těla.

### Ochlazující potraviny pro letní dny:

- pšenice, pohanka, ječmen
- tofu
- mléčné výrobky: tvaroh, čerstvý sýr, kefir, zakysané mléko, kysaná smetana
- výhonky alfalfa, výhonky luštěnin, pšeničné klíčky, pšeničné výhonky, řeřicha, kyselé zelí, výhonky sóji, řeřicha, ředkvička, výhonky ředkvičky, bílá ředkev, artyčoky, čekanka, hlávkový salát, lilek, květák, brokolice, čínské zelí, chřest, mangold, paprika, špenát, cuketa, rajčata, okurky
- avokádo, žampiony, hrách, fazole mungo
- mořské řasy
- olivový olej
- ovoce: kyselé jablko, rybíz, jahoda, brusinka, mandarinka, pomeranč, grepy, angrešt, borůvky, hrozny, ananas, citróny, kiwi, žlutý meloun, kaki, mango, papája, červený meloun, banán
- nápoje: šampaňské, zelený čaj, ibiškový čaj, meduňkový čaj, mátový

čaj, bílé víno, pivo, jablečná a hrušková šťáva, minerální voda

### TIPY PRO LETNÍ JÍDELNÍČEK

- Omezte množství tuku a živočišné stravy
- Dejte přednost dušení a vaření, jídlo vařte kratší dobu. Grilování, pečení ani smažení vhodné nejsou.
- Denně jezte zeleninové saláty, ideálně zařazujte zeleninu, která právě roste (ředkvičky, brokolici, saláty...) a přidejte naklíčená semínka (vojtěška, řeřicha)
- Jídla by měla být lehčí, málo zahuštěná, měla by být pestrobarevná
- V kuchyni používejte často oregano (dobromysl)
- Jezte ovoce, které právě dozrává.
- Obzvláště v horkých dnech dejte přednost potravinám, které ochlazují (okurka, meloun, jahody...)
- Pokud si chcete dát víno, dejte přednost bílému, které ochlazuje.

### V kostce...

hodně sportovat, jíst nejlehčí stravu, zejména syrovou zeleninu, která chladí, ubrat sůl na minimum, svažovat se, prostě pro létujte se na maximum...

Žaneta Starzyczná - Tradiční čínská medicína

## ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA ZVÍŘAT KOLEM NÁS...

Podívejte se některé zajímavosti ze zvířecí říše:

· *cvrček má uši pod koleny*

· *žížala má pět srdcí*

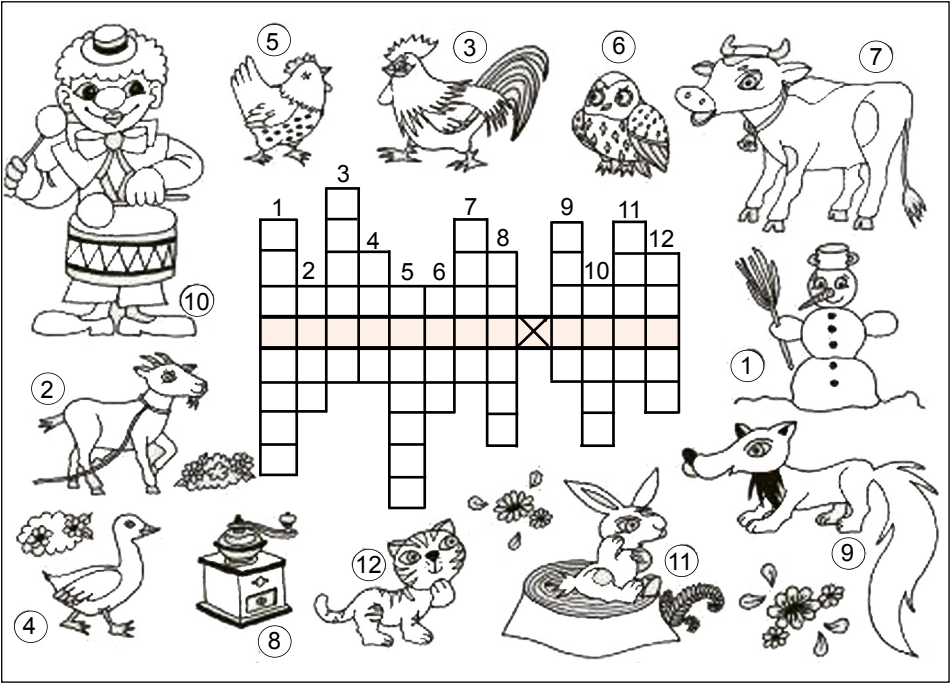
· *kočky za celý život při čištění kočičku vyloučí tolik slin, jako při močení.*

*Celkově stráví až 30% svého života péčí o své tělo*

- hadi jsou striktní masožravci, nikdy! nesežerou žádnou rostlinu
- krev člověka sají jen samičky komárů
- nejrychlejším ptačím běžcem je pštros - dokáže běžet rychlostí až 100km/h
- nejrychlejším živočichem je ovád. Létá i nadzvukovou rychlostí
- ústřice dokážou změnit své pohlaví
- netopýr, který vyletí z jeskyně, vždy zatočí vlevo
- lev se může pářit až 50x denně
- žáby nemusí pít, vstřebávají vodu kůží
- orel má průměrně 700 pírek
- kočičí moč pod UV lampou svítí
- kdákání kačen nevydává ozvěnu. Neví se proč.
- slimák má čtyři nosy
- australský dingo a africký basenji neumí štěkat
- pásovec umí chodit pod vodou
- slepice snese v průměru 300 vajec ročně. Čím je starší, tím více vajec snáší.
- škorpión má až 12 očí
- kočka má 32 svalů v každém uchu
- přesné vědecké označení gorily je Gorilla gorilla gorilla
- pštros má menší mozek než oko
- šnek dokáže díky slizu přelézt přes žiletku nebo jiný ostrý předmět aniž by se poranil
- tygři mají nejen strakatou srst, ale i kůži
- někteří delfíni spí s jedním okem otevřeným
- králík a kůň neumějí zvracet
- žralok ucítí kapku krve až na vzdálenost 1km
- žirafa si uši čistí vlastním jazykem
- srdce plejtváka obrovského je velké asi jako menší automobil



Příroda nám přináší mnoho překvapení, je nám inspirací. Nikdy bychom neměli zapomenout, odkud pocházíme, úcta a respekt k našim zvířecím souputníkům je na místě. Jejich výkony a vlastnosti jsou obdivuhodné a člověk se k nim ani při největší snaze bez technických pomůcek nepřiblíží. A třeba králi zvířat lze jen závidět. Také žížala se asi infarktu bát nemusí. Kočky časem tráveným péčí o své tělo připomínají pravidelné návštěvníky posilovny a zvyšující se aktivita slepic s věkem je fantastická, to bychom mohli v důchodu řídit.



	$+$		$\times$		$= 12$
	$+$		$+$		$= 19$
	$+$		$+$		$= 16$
	$+$		$+$		$= ?$

POMŮČKA: ADY, ETALON	POLICEJNÍ AUTO	DRUHY HUD. NÁSTROJŮ	AKADEMIE VĚD ZKR.	BÝT NAŽIVU		JÍZDOU OPUSTIT SMĚR	SLONÍ ZUB	INIC. HEREČKY ŠAFRÁNKOVÉ	ZÁKL. MĚRIDLO	DRUH VOJSKA	
VELKÉ MNOŽSTVÍ					PODZEMNÍ MÍST.						
					ŘÍMS. 2995						
I. DÍL TAJENKY											
TRÉNING. STŘEDSKO ZKR.			KYT					POVZDECH			
			JEDNÁNÍ					SPORT. KLUB ZKR.			
JMÉNO SPIS. PAVLA				INIC.HUD. TALICHA				MPZ SLOVINSKA			
				AKC.SPOL. ZKRATKA				POVRCH OB- DIVOVATEL			
KAMSI						OBYV. SKOTSKA					
	POŠKOZENÍ ZVĚŘÍ	CHEM.ZN. CESIA							PŘED- LOŽKA		
		2.DÍL TAJENKY							CHEM.ZN. CÍNU		NĚM.KAR. HRA
ČÁSTI VOZU				ODRAZ OD ZEMĚ						3.DÍL TAJENKY	SPZ PRAHY
				BÁJNÝ LETEC							
INICIÁLY ZPĚVÁKA STRÍHAVKY			JAP. ÚPRA- VA KVĚTIN								
		NAŘÍKAT									
ZMLKAT HLASY								VČELÍ PRO- DUKT			
								CITOSL. MEČENÍ			
PRACOVAT SE SEKÁČEM						NÍZKÉ ROSTLINY					
	VELKÉ HORKO					ASFALTY					HOŘKÉ ALKOH. NÁPOJE
	ZRAŠENÁ LÁTKA					PŘÍPR. NA HOLENÍ					
FOUKAT				DĚTSKÝ POZDRAV				A TAK PODOBNĚ			
				OPRAVNA LODÍ				CITOSL. OHRAZENÍ			
RUDNÉ DOLY ZKR.			KANON						ŘÍMSKÁ 2		
			OBYV. ČÁSTI BRITÁNIE						INICIÁLY FOTBAL. PANENKY		
ZÁPORNĚ NABITÁ ČÁSTICE						ZÁLOŽ- NÍK HOVOR.					
PRUŽINKY						OMAMNÉ LÁTKY					

Automobilistu předběhne kuře. Přidá, ale nedokáže ho dohonit, pouze vidí, jak zaběhlo do statku. Dojede tam a ptá se statkáře, zda je to pravda, že má tak rychlé kuře. „Mám, je speciálně vyšlechtěné, aby mělo velká stehýnka.“ „A neprojevuje se to na chuti?“ „.....“



*Nahore Májka, dole Krašovické slavnosti*



**Krašovický zpravodaj** - čtvrtletník - vydává Obec Krašovice, Krašovice 49, 330 13 pošta Trnová, IČO 00572888, tel. 371 121 365, E-mail: [urad@krasovice.cz](mailto:urad@krasovice.cz). Registrační číslo MK ČR E 18948. Toto číslo vyšlo v červenci 2022 v Krašovicích. Pro občany Krašovic zdarma.