

Informace z obce

Zima zvolnila tempo fyzicky vykonávaných prací v obci a poskytla vedení obce čas pro činnosti přípravné a projekční.

V první řadě se připravovala významná akce v bytovce čp. 165, 166 - výměna oken v domě na posádce. Všech 24 bytů dostane v průběhu dubna až května nová zvukotěsná okna snižující tepelné ztráty asi o 1/3. Zakázku za celkem 1,8 mil. korun provede společnost Prima Švanda. 1,1 mil. Kč bude hrazeno z úvěru obce, 700 tis. korunami na výměnu oken přispěje stát státní dotací. Splátka úvěru s cca 4 % úrokovou mírou (včetně RPSM) je rozvržena do desetiletého splátkového období a bude umořována ze zvýšeného nájemného, které proběhlo už v loňském roce. Práce spojené s výměnou oken by měly trvat asi 14 dnů. Nová okna v bytovce vyřeší několik zásadních problémů:

1. odstraní současný havarijní stav, kdy některá okna při umývání hrozila vypadnutím,
2. sníží tepelné ztráty a tím i vysoké náklady nájemníků na platbu za zálohy za teplo,
3. zlepší vzhled budovy,
4. je podmínkou pro další, následné rekonstrukce.

První týden v březnu na obecním úřadě proběhlo výběrové řízení na nástavbu 6 bytových jednotek v bytovce č.p. 165, 166 a na zateplení obvodového pláště. Na tuto akci získala obec Květná od Státního fondu rozvoje bydlení (SFRB) dotaci 3,25 mil. korun.

Výběrového řízení se zúčastnily 4 firmy, přičemž nabídky dosahovaly částky kolem 9 mil. korun. Výše nákladů na vybudování 6 nových bytových jednotek byla za těchto podmínek pro obec neakceptovatelná, proto obec využila právo od výběrového řízení ustoupit a nevybrat žádného zájemce. Zároveň se rozhodla SFRB vrátit dotaci a upustit od této drahé výstavby. Následně vypsala nové výběrové řízení, tentokrát pouze na zateplení obvodového pláště. Odhadujeme, že částka na realizaci by se měla pohybovat kolem 2,5 mil. korun. Zateplení domu

bude následovat po výměně oken a ještě více zlepší tepelné vlastnosti i vzhled domu.

Na přelomu roku se zastupitelstvo zabývalo rovněž neplatiči nájemného. V bývalé vojenské bytovce byli 4 trvalejší neplatiči, kteří mají nezaplacené nájemné za 3 a více měsíců. Dva neplatiči svůj dluh obci doplatili, se dvěma dalšími se o úhradě jedná. S nájemníky, kteří v průběhu loňského roku prokázali špatnou platební morálku, byly smlouvy prodlouženy pouze o dva měsíce s tím, že pokud nájem neuhradí, smlouvy jim již nebudou obnoveny.

Technické služby Květná v současné době zaměstnávají dva pracovníky: Tito přes zimu prováděli údržbu techniky, vykonávali práce na zakázku u společnosti Prima Švanda a další menší zakázky. S příchodem jara se plánuje nábor osob na vyžínání a práce na údržbu zeleně apod.

V únoru si v obci začal odpykávat svůj alternativní trest odsouzený mladý muž. Dostal za úkol pracovat na předjarní údržbě zeleně (vysekávat náletové dřeviny, vykopat jámy pro výsadbu nových stromků apod.)

Zastupitelstvo se rovněž dohodlo na ukládání náhradní výsadby za kácení stromů. Jako vhodná se jeví výsadba stromových alejí podél cest v extravilánu. Bohužel tyto pozemky povětšinou nejsou v majetku obce, proto na nich výsadba není možná. Bez problémů však lze uskutečnit výsadbu podél cesty od čističky odpadních vod po vlakové nádraží. Cesta je v majetku obce a zakládání ovocná alej kolemjdoucím jistě příjemní procházku. V intarvilánu obce bude náhradní výsadba ukládána do prostoru ve školní zahradě, dokud se nenajde další vhodné místo pro souvisejší výsadbu.

V únoru ing. Hron vypracoval projekt na úpravy a ozelenění veřejného prostranství a vybudování parkoviště v části obce u posádky. Projekt řeší herní zónu pro děti, odpočinkovou zónu pro obyvatele domu, prostor vyhrazený pro zaměstnance posádky a prostor parkoviště pro nájemníky. Odcloňuje obytnou a odpočinkovou část od vlakové trati. Předpokládané náklady dosahují 300 tis. Kč. Akce bude realizovaná v případě získání podpory z fondů EU.

V rámci Programu obnovy venkova podala obec Květná žádost o získání prostředků na Obnovu místních komunikací. Předpokládají se opravy těchto cest:

od Sečkových k hospodě u Juříků (délka 220 m)
cesta ke kostelu (délka 60 m)
cesta do objektu čp. 1 Rychta (délka 25 m)
nezpevněná cesta pod školou (délka 90 m)
cesta od vlakového nádraží k ČOV (délka 260 m)
parkoviště na návsi (cca 23x20m)

Celkové výdaje činí 3 200 tis. Kč. Akce bude realizovaná v případě, že se na její částečné uhrazení podaří získat státní dotace.

Nový podnikatelský subjekt, Závodní stravování NIKOLA, zahájil svoji činnost 3. března v prostorách č.p. 1 na Rychtě, v pronajatých prostorách bývalé kuchyně ZD Květná, nyní v majetku obce. Za 50 Kč si zákazník může každý den vybrat ze 4 obědů. Za přípravu jídel zodpovídá šéfkuchař Pavel Fikejs.

Prostory objektu obec pronajala vzhledem k stavebně-technickému stavu budovy za symbolických 100 Kč měsíčně do konce letošního roku. O smlouvě na další 2 -3 roky se bude jednat. Závodní stravování, respektive vaření obědů pro veřejnost, přímo zapadá do projektového rámce multifunkčního centra, které chceme v Rychtě vybudovat. Zájem přišel trochu dřív než přestavba, ale obecní zastupitelstvo nevidělo důvod, proč smysluplně nevyplnit mezičas mezi podáním žádostí o grant z EU a realizací záměru, který je obvykle dost dlouhý a trvá i několik let.

Štěpánka Dvořáková



DĚKUJEME ZA POMOC PŘI TŘÍKRÁLOVĚ SBÍRCE

TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA 2008

Vážení a milí přátelé,
již známe výsledky Tříkrálové sbírky 2008,
kterou jsme s Vaší pomocí organizovali.

**Výnos sbírky v Poličce, Bystrém a čtyřiatdvaceti okolních obcích
dosáhl výše 365.184,50 Kč , tj. o 20.290,00 Kč více oproti
předcházejícímu roku.**

Dary z Vaší obce Květná činily 4.326,- Kč.

DĚKUJEME VÁM ZA POMOC PŘI POŘÁDÁNÍ SBÍRKY A VŠEM DÁRCŮM Z VAŠÍ OBCE ZA ŠTĚDROST, POCHOPENÍ A SOLIDARITU S POTŘEBNÝMI.

Šedesát pět procent výnosu sbírky použije Oblastní charita Polička na
následující účely:

- Vybavení nové terapeutické dílny-charitního obchodu pro osoby s duševním onemocněním a osoby s mentálním postižením.
- Nákup zdravotních a rehabilitačních pomůcek pro středisko domácí péče.
- Přímou pomoc sociálně slabým v místě působnosti Oblastní charity Polička
- Pomoc chudým dětem v Bangladéši.

Tricet pět procent výtěžku bude odesláno do společné pokladny Charity Česká republika. Z těchto sdužených prostředků budou financovány náročnější programy nadregionálního charakteru.

Štěpán Plecháček
asistent Tříkrálové sbírky

Ing. Štěpánka Dvořáková
zastupující ředitelka OCH



VÝROČNÍ SCHŮZE

SBORU DOBROVOLNÝCH

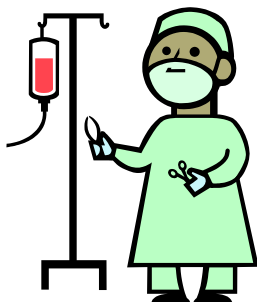
HASIČŮ KVĚTNÁ

Výroční schůze SDH Květná se uskutečnila 19. ledna jako již tradičně v restauraci U Juříků. Starosta SDH pan Jiří Navrátil přivítal jak přítomné členy sboru a také mladé hasiče, tak hosty a to jako již tradičně zástupce SDH Pomezí, za okrsek p. Svobodu a také zástupce obce paní Štěpánku Dvořákovou.

Zprávu o hospodaření přednesla paní Šmídová a zprávu o činnosti paní Holanová. Pan Beran seznámil přítomné s činností družstva mladých hasičů. Delegáty na výroční schůzi v Širokém Dole dne 9. února byli zvoleni Zdeněk Fuchs, paní Holanová, Hamáčková a Beranová. V ne příliš bohaté diskusi paní Mojdlová navrhla pořádání turnaje ve stolním tenisu a návrh byl schválen a zahrnut do usnesení z výroční schůze.

Pozdravný projev za SDH Pomezí a současně i za okrsek přednesl pan Svoboda, který zároveň pozval přítomné na ples hasičů do Pomezí, který se konal týž den večer a zároveň předal několik vstupenek na ples. Poděkování obce za dosavadní dobrou činnost místních hasičů jakož i příslib další spolupráce ve svém příspěvku zdůraznila paní Dvořáková. Dobrá atmosféra výroční schůze vydržela i při následném bohatém občerstvení.

ph



Několik dobrých rad

Reforma zdravotnictví nás připraví o nějakou tu korunku navíc, ale abychom neplatili zbytečně, je tady pár informací, které je dobré vědět.

BEZ POPLATKU

- * preventivní prohlídky, očkování
- měření tlaku, odběry krve, rentgen, ultrazvuk, EKG, EEG, CT, radioterapie
- logopedie, rehabilitace
- práce sestry tj. vystavení receptu, injekce, převazy
- dárcovství krve, kostní dřeně
- dialýza
- vše co hradíme z vlastní kapsy /např. vyšetření na ŘP atd./

30 Kč

- * klinické vyšetření-platíme každou návštěvu a pokud nás praktický lékař pošle ke specialistovi, platíme i u něj
- ambulance v nemocnici od 7.00 do 17.00
- návštěva lékaře doma
- výdej léku na předpis, hradí se ale každá položka na receptu, položkou je míněn jeden druh léku, pokud jsou na receptu předepsány dva různé léky, platíme 2x30 korun

60 Kč

- * za každý den pobytu v nemocnici, lázních, léčebně, dětské ozdravovně, psychiatrické léčebně. První a poslední den pobytu se počítá jako jeden.

90 Kč

- * ambulance po 17. hodině nebo o víkendech
- * cizí zubař, tedy ten, u kterého nejste registrováni

A na závěr několik dobrých doporučení:

- * když s poplatkem nesouhlasíte, neplat'te a stěžujte si u nadřízeného Vašeho lékaře, nebo u své zdravotní pojišťovny
- * neutrácejte zbytečně 30 Kč za praktika, který Vás stejně pošle ke specialistovi, např. na oční. Specialista Vás musí přijmout i bez doporučení!
- * pokud si myslíte, že lékař předepsal zbytečně drahý lék, konzultujte toto s lékárníkem
- * je spousta léků, levnějších než 30 Kč, které dáte za recept. Kupujte je přímo v lékárně-je to mnoho léků proti bolesti, teplotě, očních potížích atd.

ph

Ještě jednou z historie květenského kostela



O historii květenského kostela bylo již v některých z minulých čísel Zpravodaje psáno. Zmínka, bohužel ne zcela přesná, je rovněž na webových stránkách obce, ale mě se podařilo získat výtazek z německy psané kroniky obce, kterou dle záznamů v archívech ve Vídni a Litomyšli vyhotovil někdejší kronikář obce. První záznam této kroniky zní doslova takto: *Po založení biskupství v Litomyšli roku 1344, bylo roku 1347 listinně dokumentováno místo Blumenau a tam již byla též postavena v roce 1350 dřevěná kaple uprostřed hřbitova.* To je tedy doslovný překlad, dále již budu pokračovat volně, protože pokračovat v doslovném překladu by

bylo poněkud rozvláčné a vzhledem k množství uváděných jmen tehdejších usedlíků i dost nesrozumitelné a nezáživné. Takže jsem si z dobové kroniky dovolil vytvořit pouze následující výťah a doplnit vlastními poznámkami.

Tehdy obec patřila do farnosti Opatov/v té době Abtsdorf/a od roku 1699 byla přidělena do nově vzniklé farnosti Karle/v té době Karlsbrunn/. Cestovat však na bohoslužby do Karle nebylo zvláště v zimním období jednoduché/asi tehdy byly zimy trochu jiné, než ta loňská či letošní/ a sílil tak tlak, aby i Květná měla svého duchovního, což se zdařilo až v roce 1814. Duchovní z počátku bydlel v části statku č.7/dnes již zbořeniště oproti hospodě/. Dvorním dekretem ze 17.7.1828 byla povolena stavba fary a dokončena byla v roce 1830. A konečně roku 1860 byla obec povýšena na samostatnou farnost.

Mezitím původní kaple ze 14. století stále chátrala a hrozila zřícením a tak tehdejší starosta obce jakýsi pan F. Lorenzl/bydlel v č. 27, dnes Sotonovi/prosadil stavbu nového kostela na pozemku patřícímu k č.4 /také dnes již opuštěné stavení Pavlišovo/a ta se uskutečnila v letech 1902 až 1906. Ne tedy přestavbou původního kostela uprostřed hřbitova, jak je mylně popsáno ve výše zmíněných webových stránkách. Velké kamenné kvádry byly lámány na pozemku č. 52/dnes Kolicherovi/. Pro zajímavost, z tohoto lomu byly rovněž použity kvádry pro stavbu kostela v Poličce. Kostel byl postaven v novo(či pseudo)románském slohu, s věží vysokou 35m, střecha byla z břidlice a zasvěcen byl sv. Vavřinci.

Oltářní sochy jsou dílem neznámého řezbáře ze severoitalské vesnice v oblasti Jižních Tyrol, zvané Groednertal.

Na stavbu kostela se podařilo sehnat 6000 zlatých. Mimo jiné přispěl 600 zlatých císař Franz Josef a 700 zlatých hrabě Thurn-Taxis, který vlastnil většinu lesů v širokém okolí obce.

Stará kaple byla v roce 1908 zbourána a na jejím místě byl postaven uprostřed hřbitova velký kříž s reliéfním podstavcem.

Nový kostel byl vysvěcen v roce 1917. Varhany dodala firma Rieger z Jeseníku. Ve věži kostela byly 3 zvony, z nichž ten prostřený je z původní kaple z roku 1416 a je v kostele dodnes. Dva velké krajní zvony musely být z kostela odvezeny během 1. světové války a byly roztaveny. Obec nechala po válce odlít nové zvony a ty byly slavnostně zavěšeny 1.5.1927. Oba nové zvony stály 34.494 korun.Seznam dárců finančních prostředků na nové zvony visel u hlavního vchodu do kostela.

Ten větší vážil 624 kg a jmenoval se František z Assisi a byl na něm nápis: *Mírem Božím, který přesahuje veškerou představu, naplň vaše srdce a vaše myšlenky.*

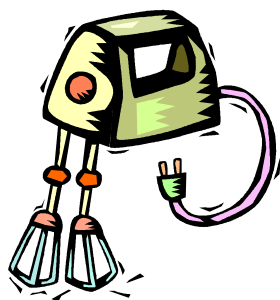
Menší z obou zvonů byl zasvěcen zmrtvýchvstání Ježíše, vážil 363 kg a byl na něm nápis: *Já jsem zmrtvýchvstání a život.*

V roce 1928 byly do kostela dány nové empírové lavice z ořechového dřeva, které vyrobila firma Josef Eiremann ze Svitav a financovala je rodina Puttnerova z č.1.

Ani novým kostelním zvonům ale nebylo souzeno delší trvání. Přišla 2. světová válka a zvony byly opět sundány, odvezeny a roztaveny na válečné účely.

V novodobé historii obce pak bylo v kostele instalováno elektrické osvětlení a původní břidlicová střecha s malými vikýři byla nahrazena plechovými červeně natřenými šablonami.

ph



RECEPTÁŘ

Jak jsme se mohli přesvědčit již na několika soutěžích pořádaných v minulých letech, je v Květné spousta hospodyněk s dobrými nápady a proto v každém pokračování našeho Zpravodaje otiskneme recept některé kuchařky. Dnes tedy přinášíme první recept a uvítáme, když nám do dalšího čísla některá z Vás přispěje nějakým dalším

zajímavým receptem.

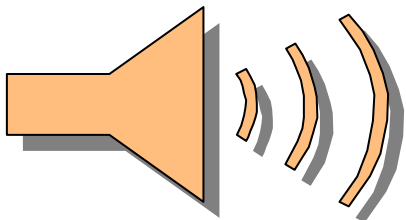
Kuřecí rarášek

Kousky/plátky/kuřecího masa namočíme do omáčky, kterou připravíme z těchto surovin:

2 vejce, 1 dcl piva, lžíce hořčice, sůl, pepř, lžička sojové omáčky, lžíce solamilu a 3 lžíce hladké mouky.

Necháme v ledniče 24 hodin. Smažíme na rozpáleném tuku po obou stranách.

Dobrou chuť a těšíme se na další Váš recept.



ZPRÁVY Z OBCE

Jubilanti I. čtvrtletí 2008

Příjmení a Jméno	Dat.nar.	Věk	Bydliště
Švec Bohumil	09.01.1943	65	Květná161
Schafferová Irma	30.01.1943	65	Květná 81
Hladký Miroslav	18.02.1948	60	Květná 80
Švecová Anna	24.02.1943	65	Květná 161

Všem jubilantům přejeme vše nejlepší.

Bohužel jsou i nepříjemné události. V I. čtvrtletí opustili řady občanů Květné dva naši spoluobčané:

3. 3. 2008 paní Růžena Bukáčková , Květná 128, ve věku 55 let

24. 3. 2008 pan Jiří Navrátil, dlouholetý starosta SDH, Květná 45, ve věku nedožitých 58 let.

Platby za odpady v roce 2008

Na základě vyhlášky obce Květná č.1/2008 o místních poplatcích za provoz systému odvozu odpadků připomínáme, že ke dni 31.3.2008 byl splatný poplatek za odpad a to ve výši 460,-Kč za osobu a kalendářní rok.

Plné znění této vyhlášky najdete na obecních vývěškách u obecního úřadu nebo vedle obchodu.

Termíny svozu odpadů v roce 2008

Plasty: 15.4., 24.6., 19.8., 14.10., 9.12.

Mobilní svozy nebezpečného odpadu: 21.5. a 29.10.

Mobilní svoz velkoobjemového odpadu: 21.5.

Systém třídění odpadů v domácnosti

1. Plasty – ukládají se do žlutých pytlů (možno zdarma vyzvednout na OÚ, jinak cena 1 ks pytle je 2,50 Kč).

Do plastů patří: plastové obaly a sáčky, kelímky od mléčných výrobků, plastové láhve od nápojů, igelitové sáčky a tašky, zubní kartáčky, plastové podnosy a misky, plastové obaly od spotřební chemie z domácností, pěnový polystyren, tvrdé plasty (plastové hračky, plastové přepravky), plastové folie. Odpadní plasty by měly být čisté.

Do plastů nepatří: linolea, trubky z PVC, molitan, kabely, videokazety, plasty s kovovými částicemi, plasty znečištěné škodlivinami.

2. Tetrapakové krabice – ukládají se do modrých pytlů. Jedná se o krabice od mléka, džusů, vína apod. Tyto krabice se ukládají samostatně, odděleně od plastů ukládaných do žlutých pytlů. Svoz bude proveden společně s plasty.

3. Sklo – se ukládá do kontejnerů rozmístěných po obci.

Do skla nepatří: lahve znečištěné škodlivinami, porcelán, keramika, zrcadla, žárovky, žárovky, drátosklo, plastové lahve, sklenice naplněné potravinami, nádobky od sprejů.

4. Papír – sběr vyhláší Základní škola v Květné a je odvezen přímo ze školy.

5. Velkoobjemový odpad – sběr se uskutečňuje mobilním svozem v dohodnutých termínech.

Do tohoto odpadu patří: podlahové krytiny (koberce, linolea), matrace, starý nábytek, sporáky, el. trouby, bojler, pneumatiky.

Do tohoto odpadu nepatří: stavební suť.

6. Nebezpečné odpady – sběr se uskutečňuje mobilním svozem v dohodnutých termínech.

Do těchto odpadů patří: znečištěný obalový materiál od barev a olejů, znečištěný textil od škodlivin, olejové filtry, akumulátory, výbojky, zářivky, odpadní oleje, staré nátěrové hmoty, televizory, rádia, počítače, staré léky, baterie (monočlánky), ledničky, mrazničky, staré přípravky na ochranu rostlin, tmely, lepidla, teploměry, kosmetika (laky, barvy, apod.), asfaltové lepenky

7. Bioodpad-kompostování:

Bioodpad tvoří významný podíl z celkového množství produkovaného odpadu v domácnosti. Využití bioodpadu znamená snížení množství odpadů vyhazovaných do popelnic a tím i následně snížení množství odpadů ukládaných na skládku. Výsledkem kompostování je kvalitní hnojivo pro vlastní potřebu. Kompostování je přeměnou staré nepotřebné hmoty v hmotu novou, která je využitelná na každé zahrádce.

Materiály vhodné ke kompostování: zbytky rostlin, posečená tráva, listí, štěpky větví, ovoce, zelenina, zbytky z ovoce a zeleniny, organický kuchyňský odpad (kávové a čajové usazeniny, skořápky od vajíček, ale ne zbytky ryb-přitahují potkany), dřevní popel, zbytky omítek, hnůj, peří.

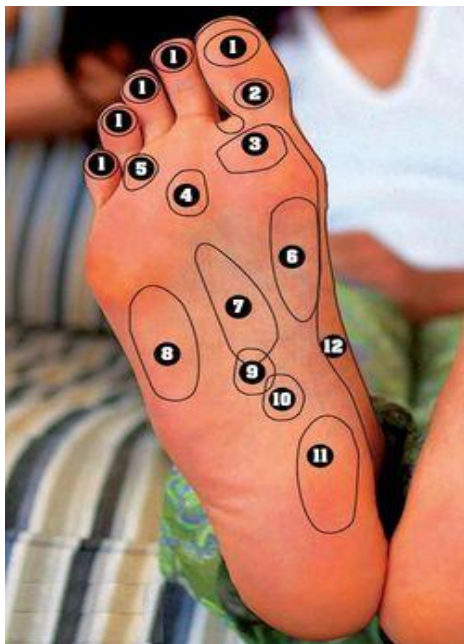
8. Zbytkový komunální odpad je odpad, který zůstane v domácnosti po vyřídění využitelných a nebezpečných složek komunálního odpadu a tento zbytkový odpad se ukládá do popelnic. Popelnice jsou vyváženy v pravidelných termínech.

Do popelnic nepatří: papír, plasty, sklo, tetrapackové krabice, nebezpečné odpady, odpad ze zeleně (tráva, dřevo, větve), stavební odpad (beton, cihly, střešní krytina apod.)

9. Železo, kovový odpad - sběr zajišťuje SDH v Květné.

Znáte svá chodidla? Pokud ano, tak... Chřipku zaženete jediným stiskem!

Šikovým stiskem se dá ulevit od bolesti i zlepšit zdravotní stav.



Svoje nohy týráme v úzkých botách, denně je používáme, ale často opomíjíme důkladnou péči o ně. Přitom se v nich nachází malý zázrak! Chodidla jsou totiž jako mikrokosmos, pod kůží se na nich jako hadi svíjejí tisíce jemných nervů, díky kterým si lehce můžeme pomoci od bolestí a aktivovat uzdravující síly.

KAŽDÉ MÍSTO NA NOZE JE PROPOJENO S JINÝM ORGÁNEM V TĚLE.

- 1 Čelo a vedlejší dutiny
- 2 Ramena a zátylek
- 3 Štítná žláza
- 4 Šíje
- 5 Horní lymfatické cesty
- 6 Žaludek
- 7 Ledviny
- 8 Slezina
- 9 Střevo
- 10 Slinivka břišní
- 11 Tenké střevo
- 12 Páteř

Teorie, která za tím stojí

Stejně jako na uchu, tak i na chodidlech se odrážejí všechny vnitřní orgány. „Vycházíme z toho, že každá reflexní zóna chodidel je přímo propojena s určitým orgánem, svalem, kloubem nebo nervy,“ říká terapeutka specializovaná na reflexní zóny. „Ošetření je pacientovi ušito přímo na míru, podle jeho potíží určíme, který hmat použít.“ A tak pomocí reflexní terapie lze odstranit bolesti kloubů, zad, hlavy, migrény, poruchy spánku, vyčerpání, ale i alergie. Většinu pacientů se hned po masáži viditelně uleví. „Neumíme nahradit diagnózu lékaře, ale často díky některým znakům potíže rozpoznáme,“ říká terapeutka. „Když zaznamenám nějaké bolestivé místo, je to často upozornění na to, že v těle je něco v nepořádku.“

Zkušenosti odborníků

Za důležitou reflexní zónu označují experti bod ledvin (bod 7). „V asijském léčitelství je tento bod označován jako vřídlo,“ říká doktor čínské medicíny Michael Koch (43) z nemocnice Johaniťů v Bramsche. „Jemná citlivá masáž těchto bodů povzbuzuje prokrvení, snižuje krevní tlak a přináší do oběhového

systemu rovnováhu.“ Masáž může dokonce prý pomáhat i při artróze. „Intenzita bolesti se sníží o více než 70 procent, pohyblivost kolenního kloubu o 12 procent,“ tvrdí profesorka Christine Uhlemannová, ředitelka centra pro léčitelství na univerzitní klinice v Jeně. V současnosti probíhá v Jeně studie s pacienty, kteří trpí syndromem podrážděného střeva. I tady počítá expertka s podobně příznivým výsledkem.

Kam sáhnout pro pomoc?

Kdo častěji trpí na chřipkové infekce, měl by si pravidelně masírovat spodní stranu bříšek na prstech u nohou (bod 1) a místo pod čtvrtým prstem (bod 5). Jejich stimulace posiluje činnost imunitního systému. Ztuhlá ramena se dají uvolnit lehkým tlakem na spodní oblast palce (bod 2) nebo na horní střední oblast chodidla (bod 4). Hyperaktivní štítná žláza se dá zklidnit masáží bodu 3. Tlak na bod 6 uklidňuje žaludek, bod 7 podporuje důležité prokrvení ledvin. Bod osm povzbuzuje funkci sleziny, bod 9 uklidňuje střeva. Jemný stisk spodní střední části chodidla (bod 10) podporuje činnost slinivky břišní. O trochu hlouběji uložený bod 11 má příznivý vliv na trávení v tenkém střevě. A pokud vás bolí záda, pak vám pomůže masáž vnitřní klenby chodidla (bod 12).

Dětský karneval

Dne 2.2. proběhl tradiční dětský karneval, který připomínáme alespoň dvěma fotografiemi

