



První písemná zmínka o Hrusicích je uchována v panovnickém dekretu Přemysla Otakara I., daného na Pražském hradě 17. ledna 1205.

LISTOPAD

2020

ROČNÍK 52

S účinností od **5. října 2020** je pro celé území České republiky vyhlášen **NOUZOVÝ STAV**.

Schází nám setkávání se

Minulý rok touto dobou jsme už měli za sebou oslavy Sokola, pochod po stopách kocoura Mikeše, naši sportovci několik běhů v rámci Poháru Ladova kraje, radovali jsme se z výsledků našich malých i starších fotbalistů, děti měly fyziku, protože chodily do Sokola na tréninky. Naše sokolovna žila každodenním sportovním ruchem, děti si užily tradiční maškarní karneval, baráčníci plánovali výlety a na hřišti jsme si pochutnali na GulášFestu. Přesně před rokem jsme vás v Hlasu Hrusic zvali na řadu adventních akcí, na které jsme se společně těšili.

Rok 2020 je ale jiný. Všem nám schází setkávání se s přáteli, sousedy a často i s rodinou. Kvůli přetrvávající nepříznivé epidemiologické situaci vás nemůžeme zatím pozvat na lampionový průvod a rozsvícení vánočního stromu nebo na Vánoční zastavení u úřadu. Protože ale naděje umírá poslední, nevzdáváme to, a jakmile se opatření uvolní, určitě se uvidíme, i kdyby zastavení mělo být až v novém roce.

Ivana Plechatá, místostarostka



Zasedání zastupitelstva

Listopadové zasedání zastupitelstva, původně plánované na 10. listopadu, bylo z epidemiologických důvodů zrušeno.

Prosincové zasedání zastupitelstva obce se bude konat v úterý 15. prosince od 18:30 hod.

Vzhledem k pokračujícímu nouzovému stavu kvůli pandemii covidu-19 zatím není jasné, zda to bude fyzicky na obecním úřadu, nebo distanční elektronickou formou. Občané budou včas informováni SMS rozhlasem nebo na úřední desce obce.



Aktuality z obecního úřadu

• Mobilní SMS rozhlas obce

Zejména v této době je důležitým komunikačním kanálem s občany. Kdo tak ještě neučinil, doporučujeme, aby se registroval přes webové stránky obce. V jednoduché aplikaci si můžete nastavit, o jaký druh informací máte zájem, a nemusíte mít tedy obavy, že vám budou chodit zprávy, které vás nezajímají. Přes rozhlas můžete dostávat zprávy o poruchách, plánovaných odstávkách služeb (např. přerušení dodávek elektřiny), ale také pozvánky na kulturní a sportovní akce, akce obce. Pokud patříte mezi slabozraké, lze také nastavit, aby vám zprávy chodily formou hlasových zpráv. Pokud byste si s aplikací nevěděli rady, na obecním úřadu vám pomůžeme.

• Výsadba stromů

Na místě bývalé skládky podél cesty k Hubáčovu bylo zasazeno 40 ovocných stromů. Různé druhy jabloní, švestek, třešní či hrušní byly vysazeny za finanční podpory Nadace ČEZ. Poděkování za realizaci patří hrušickým myslivcům pod vedením Tomáše Staňka a dále Radku Hofmannovi a Milanu Matysovi za těžkou techniku.

Realizaci projektu podpořila Nadace ČEZ.



• Zásilkovna

Z-BOX neboli samoobslužné výdejní místo Zásilkovny máme nově umístěný na parkovišti za obecním úřadem. Občané si do něj mohou nechat poslat zásilku, kterou nakoupili na e-shopu, jenž spolupracuje se Zásilkovnou.

Jak to funguje?

Poté, co je balíček doručen do Z-boxu, přijde objednateli informační e-mail a sms. V tu chvíli si balíček může vyzvednout, učiní tak prostřednictvím aplikace, kterou

spustí ve svém mobilu, aplikace se se schránkou spáruje a umožní její otevření. Zásilka je v boxu uložena 3 dny, pokud nedoručí k jejímu vyzvednutí, je vrácena odesílateli. Nabízí se otázka, jak poznáme, zda naše zásilka není pro schránku moc velká. Pokud si budeme chtít nechat doručit objemnější zásilku, než umožňuje daný Z-box, systém nám při nákupu v e-shopu automaticky nedovolí tuto možnost zvolit.

Pro více informací můžete navštívit stránky <https://zbox.zasilkovna.cz/>.



• Oprava ručních pump

Obec postupně vyměňuje všechny staré betonové poklopy u ručních pump a zároveň chce opravit i pumpy samotné, aby zase mohly od jara sloužit například pro zalévání.



• Hřbitov

Dušičky byly na hřbitově již v novém. Zeď kolem hrušického hřbitova byla dokončena podle plánu. Jistě bude vypadat ještě lépe, pokud ji postupně porostou popínavé rostliny, které obec plánuje vysadit na jaře.

• Investice

Obec podala další dvě žádosti o investiční dotace. Na Středočeský kraj jsme podali žádost v rámci programu včasné přípravy projektů, a to na úhradu nákladů, které již obec vynaložila na zpracování studie na posílení kapacity vodovodu. Zároveň jsme využili vyhlášení programu na Státním zemědělském intervenčním fondu na rekonstrukci lesních cest a podali žádost na opravu lesní cesty na Vlčím haliři. Rozšíření cesty a zpevnění povrchu, na který nám stát může přispět až na 90 % nákladů, pomůže nejen při hospodaření v našich lesích, ale také zlepšit turistickou cestu, po které se chodí tradiční pochod kocoura Mikeše.

• Zdroj pitné vody

Vedení obce nadále pokračuje v jednáních o posílení



kapacit dodávek pitné vody pro obec. Jak již rozhodlo zastupitelstvo obce, měli bychom jít cestou připojení se na vodovodní řad, nikoli cestou dalšího vrtu. Na prosincovém zasedání by tak zastupitelé mohli rozhodnout o místu napojení a zadání zpracování projektové dokumentace. Vzhledem k tomu, že investice to bude opravdu velká (kvalifikované odhady hovoří o ceně prací kolem 32 mil. korun) a všechna územní a stavební povolení nebudou také hned, časový horizont zahájení projektu je nejdříve rok 2022/2023. Bez dotace, případně půjčky, se jistě neobejdeme.

• Dotazník pro zákazníky

Na schůzce 11. září vedení obce slíbilo uspořádat dotazníkové šetření, které by napovědělo něco více

o preferencích zákazníků místního obchodu potravin „U Hubínků“. Ve spolupráci s p. Hubínkem byl pro zákazníky připraven dotazník s několika málo otázkami. Cílem je přizpůsobit provoz obchodu lépe potřebám zákazníků. Dotazník je možno vyplnit buď on-line na webových stránkách obce (v sekci Rozvoj obce), nebo v papírové podobě – ta bude k dostání v obchodě. Vyplněné dotazníky budou přijímány až do konce roku.

• Upozornění

Nezapomeňte si před zimou zabezpečit své vodoměry, aby nedošlo k jejich zamrznutí.

Rady naleznete na odkazu: <https://www.stavebni-vzdelani.cz/zabezpeceni-vodomeru-proti-mrazu>

ŠKOLKA



Školka

Vážení čtenáři,
chtěla bych vás informovat o dění u nás ve školce.

Začali jsme bez omezení 31. srpna 2020 informační schůzkou pro rodiče, tady rodiče informujeme o všem, co se týká docházky dětí, provozu školky, o akcích konaných ve školce i mimo ni, o kroužcích, do kterých se mohou děti přihlásit.

Do mateřské školy bylo přijato devět dětí: Nikola Černá, Tereza Černá, Jan Dufek, Kristián Kašpárek, Antonín Kunt, Matylda Mrázková, Eva Savková, Ondřej Skalický a Libor Ščerba.

Školní rok jsme zahájili 1. září, neobešlo se to bez trošky slziček, trošky vzdoru, ale děti to zvládly a rodiče také. Rozjezd byl trochu problematický, protože si musely postupně zvykat i děti, které už do školky chodily, ale byly šest měsíců doma.

První omezení, pokud tedy neberu za omezení dezinfekci rukou a dezinfekci prostor, což se týkalo i mateřských škol, nastalo 10. září, kdy byla vyhlášena povinnost nosit roušky v budovách, takže roušky museli mít rodiče, kteří k nám vodili děti.

Stihli jsme i několik kulturních akcí: Skřítek a zvířátka, to byl ekologický program s Muzeem Říčany, tato akce u rybníku Jureček v Říčanech byla velmi pěkná. Vzhledem k tomu, že jsme dlouho nikde nebyli, se na ni děti hodně těšily. Dovezl nás na tam pan Vávra autobusem zcela zdarma, moc mu za to děkujeme.

Ještě jsme stihli jedno divadlo ve školce, „O princezně, která se ničeho nebála“, v podání divadla Tondy Novotného.



Další divadla a akce byly zrušeny kvůli opatřením, která vyhlásila vláda ČR.

Od 19. října byla školka v karanténě, tedy uzavřená KHS, všichni byli doma a všichni museli povinně na testy, někteří dokonce dvakrát.

Mateřská škola je znova otevřená od 2. listopadu a doufáme, že budeme moci fungovat bez velkých změn.

Situace, která je nyní v naší společnosti, bohužel příliš nepřeje plánování akcí. V současné chvíli nevíme, kdy se uskuteční vítání občánků, které jsme na jaře odložili na podzim, a prozatím neplánujeme ani lampiónový průvod a dílničky pro děti a rodiče.

Takže vám přeji hodně zdraví a pohody.

Lenka Rajdlová, ředitelka MŠ Hrusice



Trochu z bohaté chatařské historie Hrusic

*Nevím jak teď,
ale když v roce 1972
došlo k založení
Spojených osad
Hrusic, bylo
v Hrusicích 410 chat
v 15 osadách.*

Adnes je chat jistě víc. Zajímavé je, že mezi zakladateli SOH byl mezi jinými rovněž Jan Vrána, manžel malířky Aleny Ladové, dcery mistra Josefa Lady, hrusického rodáka. Ti také tenkrát věnovali pěknou putovní cenu pro pořádání Ladových zimních her, asi 70 cm vysokou sošku sněhuláka z tvrzeného materiálu. Sněhulák byl mnohokrát využit, kam se cena časem poděla, však už nikdo neví. Mezi zakladateli SOH byl také vážený občan František Čihák z čp. 30 a první šerif, kamarád Jaroslav Pišna.

Založení SOH bylo zcela výjimečné a velice obohatilo kulturní život v naší obci. Stačí zmínit 40 ročníků velkých tanečních zábav – ladovských zabíjaček v letech 1975–2014, 44 ročníků dětských karnevalů v letech 1975–2019, nejméně 15 ročníků Ladovských zimních her v jízdě na saních a na lyžích, které jsme také řadu let pořádali ve spolupráci s TJ Sokol Senohraby, řadu pořádaných koncertů, např. KTO s Waldou Matušskou, Velkopopovická kozlovka v čele s Eduardem Hruběšem, dvakrát vystoupení známé dvojice Eva a Vašek z Blanska a řadu jiných.

Naše chatařská organizace také významně přispěla k propagaci odkazu mistra Josefa Lady. Tato činnost se datuje od roku 1985 a významně ji podpořila velká aktivita a určité malířské schopnosti samotného šerifa M. Milostného. Lze říci, že důkazy této činnosti jsou dnes v obci trvale k vidění.

Rovněž je třeba zmínit, že takovou hlubokou a širokou spoluprací s chataři se nemůže pochlubit žádná jiná obec v republice. Ta mimořádnost však hodně souvisela s minulou dobou. S velkou společenskou změnou se také zásadně mění lidi a naše činnost pomalu,



ale jistě upadá. Je to sice kruté, škoda, ale je to realita. Dneska jsou jiné zájmy!

Je třeba vyzdvihnout zvláštní historickou aktivitu naší nejaktivnější osady Prašivka. Osada zná mnoho lidí i několik generací. Mnozí z nich si však myslí, že svůj název získala podle známé červené houby, kterou má ve svém znaku, a já ji tak maluju, což však není úplně pravda. Svůj název má údajně odvozený od toho, že se v té lokalitě vždy říkalo, že tam fouká „prašivý“ vítr.

Aktivitu osady dokumentuje nejnázorněji ta skutečnost, že letos v červnu uspořádala již 47. Potlach. Před mnoha lety a v minulém století také její šerif Jaroslav Pišna, který byl zároveň prvním šerifem SOH, přišel s nápadem, jak významně odměnit zasloužilé spolupracovníky osady. A my dva jsme pak vymysleli při vzpomínce na slavné „domovské právo“ pro nás nové, „čestné osadní právo“. Diplomy jsem vytvořil já a při potlachu dne 24. června 1978 ho obdržel myslivec Olda Staněk, který spolupracoval hlavně v dodávkách dřeva na táboráky, a také já, Miloslav Milostný, jehož výtvarná spolupráce je na osadě patrná stále.

Tato myšlenka byla jistě nádherná, moc jsme si toho tenkrát vážili a škoda, že v ní osada už dále nepokračovala. Diplom mi na mé chatě visí již 42 let, zub času na něm už zahlodal, ale hlavní zásady, co se musí plnit, jsou stále vidět:

1. Miluje a chrání přírodu.
2. Osada Prašivka je mu milá.
3. Pomáhá osadě dle svých možností a schopností.
4. Souhlasí, že žít také pro ostatní lidi, stojí za to!

Stanovené zásady jistě nezestárlý. Dnes jsou totiž lidé – kamarádi, přátelé osady, kteří by si tuto poctu určitě zasloužili. A myšlenka poctivého a upřímného kamarádství je přece tak vzácná. Kéž nám dlouho vydrží i do dalších let!

Ing. Miloslav Milostný

Šerif SOH, 20. 10. 2020



Hasiči

Jménem Sboru dobrovolných hasičů Hrusice bych rád touto cestou poděkoval všem členům i nečlenům, kteří se podíleli na rekonstrukci požární zbrojnice. Zejména p. Svobodovi za zemní práce, dále p. Svítkovi a p. Vávrovi za přístavbu a rekonstrukci vrat, p. Romanovskému za dodání dřevěných desek na přístavbu, p. Kodadovi za vybetonování celé podlahy zbrojnice, p. Komárkovi za zajištění dodávky betonu, dále p. Honcovi za dodávku potřebných stavebnic a materiálů a v neposlední řadě p. Čihákovi za možnost parkování vozidel u něj v areálu.



K poděkování se přidává i velitel jednotky sboru dobrovolných hasičů Hrusic, který by rád poděkoval obecnímu zastupitelstvu za obnovu vozového parku a financování rekonstrukce požární zbrojnice.

Všem ještě jednou velké díky!

Starosta SDH Miroslav Strnad

Stezka předvánočním časem

Máme pro vás další tip na „toulání“ naší krajinou. Soukromá montessori škola a školka Mozaika, které sídlí v místech bývalého hotelu na Myšlíně, připravily ve spolupráci se svými žáky a jejich rodiči krásnou okružní cestu plnou legend, hádanek a šifer.



Na jejím konci vás a vaše děti čeká ukrytý poklad. Stezka má 12 zastavení a projdete ji za 1–2 hodiny, měří kolem 2 km. Cesta je nebezpečná a místy i bahnitá, ale je možno projít ji i s kočárkem. Trasa začíná přímo naproti ZŠ a MŠ Mozaika, je zde umístěna informační cedule s popisem stezky. Také jsou zde zavěšeny zalamínované mapky, které je možno si půjčit. Přejeme vám šťastnou cestu.

Katka Mrázková

ZAJÍMAVOSTI



Z HRUSIC

Z hlubin historie

Není to nijak neobvyklé, a přesto to může leckdy překvapit. Jak praví staré české úsloví: „Všechno zlé je pro něco dobré!“ Nedávno jsme byli v naší obci svědky potvrzení tohoto rčení.

Jak si jistě mnozí obyvatelé Hrusic všimli, došlo v důsledku nepříznivých klimatických jevů k poškození a následnému sesuvu části ohradní zdi kostela sv. Václava, a to v jihozápadním úseku nedaleko kostelní věže. Ostatně nějaký čas nebyl ani celkový vnější vzhled této zdi příliš dobrý a bylo zřejmé, že by bylo vhodné provést důkladnější opravu a úpravu. Naštěstí se podařilo Obecnímu úřadu v Hrusicích získat pro tuto záležitost finanční dotaci.

Vzhledem k tomu, že stavba hrusického kostela sv. Václava i s přilehlými parcelami a ohradní zdí je nemovitou kulturní památkou zapsanou v Ústředním seznamu kulturních památek ČR pod rejstříkovým

číslem 15233/2-2070, musela být oprava poškozené zdi a její celková revitalizace provedena pod dohledem Ústavu archeologické památkové péče středních Čech. Navíc bylo rozhodnuto, že je třeba provést v rámci této stavby tzv. záchranný archeologický výzkum.

Ředitelka Ústavu archeologické památkové péče středních Čech Mgr. Irena Benková o tomto výzkumu podala zprávu (autoři J. Bernat, Mgr. E. Kuklová), kterou dala k dispozici Obecnímu úřadu v Hrusicích. Z této zprávy je patrné, že v důsledku poškození a oprav ohradní zdi spojených s archeologickým výzkumem se můžeme opět dozvědět něco více o dávné historii naší obce.

Tzv. záchranný archeologický výzkum totiž přinesl nejen nálezy řady keramických střepů nádob ze 13. století, resp. z 15. či 16. století, dále různých kovových hřebů, hřebíků z doby vrcholného středověku a rovněž různých kosterních pozůstatků (v okolí kos-



tela se až do roku 1830 rozkládal hřbitov), ale také, a to je to překvapivé a nejzajímavější, odkryl dochované zbytky středověkých terénů a sídlištní situace za jihozápadním úsekem ohradní zdi.

Dle výsledků výzkumu je patrné, že odkrytí nejspíše vrcholně středověkých situací, které zřejmě nesouvisí s bývalým hřbitovem, má svůj nesporný význam. Odkryté pozůstatky (archeologové označili pravděpodobný obytný objekt jako 1/2020) je totiž možné považovat za zbytky panského sídla (konkrétně nejnižšího podlaží, stěny tohoto objektu byly zničeny požárem), resp. mohou být dokladem o existenci obytného objektu v areálu předpokládaného dvorce u kostela. Celá stavba se pravděpodobně nacházela na omezené ploše v západním sousedství kostelní věže.

Archeologové celou nálezovou situaci porovnávali s objevy podobných pozůstatků u kostelů ze stejného období, např. kostela sv. Filipa a Jakuba na Chvojně u Benešova, kostela sv. Bartoloměje v Praze-Kyjích nebo kostela Stětí sv. Jana Křtitele v Praze-Dolních Chabrech.

V případě nálezu v Hrusicích je ovšem nutno konstatovat, že další případné pozůstatky objektu 1/2020, které by se mohly nacházet mezi ohradní zdí a kostelní věží, byly s vysokou pravděpodobností porušeny, popřípadě

úplně zničeny hrobovými nebo kostnicovými jámami, které se v místě odkrytí patrně již projevovaly.

Rozhodně platí, že nešťastná událost, tj. porušení a následný sesuv jihozápadního úseku ohradní zdi u hrusického kostela sv. Václava, měla své pozitivní stránky, neboť celková revitalizace ohradní zdi byla spojena se záchranným archeologickým výzkumem, jehož výsledky přinesly nové pozoruhodné poznatky o dávné historii obce a její dominanty.

Na základě výše uvedené zprávy Ústavu archeologické památkové péče středních Čech zpracoval M. Hemelík

Omluva

Omlouvám se za uvedení nesprávných údajů na závěr příspěvku o opravě dálničního mostu, který byl uveřejněn v minulém čísle HH. Správně má být uvedeno, že materiály k tomuto příspěvku laskavě poskytla paní Naďa Brabcová z Turkovic. Uvedení nesprávných údajů bylo způsobeno mou chybou, za kterou se čtenářům i paní Nadě Brabcové hluboce omlouvám.

Martin Hemelík, obecní kronikář



RŮZNÉ



Tak je tu podzim...

...a s ním přišel i čas nachlazení, kašle a „rýmiček“. Mnozí z nás si asi kladou otázku, jak onemocnění covid-19 odlišit od běžných nemocí a jak se chovat v letošní chřipkové sezóně. Informací se k nám dostává ze všech stran značné množství, přesto mi dovolu „praktické“ shrnutí z pohledu praktického lékaře.

Příznaky onemocnění covid-19 se od příznaků běžných viróz neliší. Jsou to zvýšená teplota až horečka, kašel suchý i vlhký, bolesti v krku, pálení očí, zvýšená únava, nechutenství, nevolnost, zvracení, průjem. Jediným typickým příznakem je ztráta čichu (nerozoznáváme např. vůni parfému od pachu octa) a chuti (nerozoznáváme např. chuť bílého od ovocného jogurtu), která se však vyskytuje jen u části pacientů s covidem-19.

Každý, kdo má některé z výše uvedených příznaků, by měl zůstat doma a pokud příznaky trvají do dalšího dne, zavolat svému praktickému lékaři. Praktický lékař zajistí žádanku na PCR test (výtěr z nosohltanu). Žádanka je elektronická, je lékařem vložena do systému, na rozdíl od e-receptu ji pacient nedostane ani formou SMS ani e-mailem. Na kterémkoli odběrovém místě se nemocný prokáže kartičkou zdravotní pojiš-

ťovny a pracovník odběrového místa najde žádanku v systému podle rodného čísla.

Seznam odběrových míst je na www.mzcr.cz. Je možné objednat se telefonicky nebo elektronicky na přesný čas. Výsledky testu bývají do druhého dne. Do zjištění výsledku je důležité zůstat doma a izolovat se v co největší míře od ostatních členů domácnosti.

Rovněž tzv. „neschopenka“ se vystavuje elektronicky. Nemocný nemá do ordinace chodit, aby neohrozil ostatní pacienty a zdravotnický personál.

Obecně platná doporučení pro zvýšení obranyschopnosti organismu platí i v současné situaci. Hlavně se tedy jedná o dostatek pohybu, nejlépe na čerstvém vzduchu, dostatečný spánek, vyváženou stravu bohatou na vitamíny a antioxidanty s dostatkem zeleniny a ovoce a dostatek vitamínu D.

Na závěr lze snad jen znovu připomenout, že zodpovědné a ohleduplné jednání je nejlepším způsobem ochrany zdraví svého, svých blízkých a vůbec celé společnosti. Přeji tedy nám všem pevné zdraví a dobrou mysl!

MUDr. Alena Kopecká – praktická lékařka



Zázvor

Zázvor je považován za všelék. Co obsahuje, že má tak silný a blahodárný účinek na lidský organismus? Jak je možné tento malý zázrak využít nejen při vaření či nastydnutí? Jeho působení je mnohem rozsáhlejší.

Zázvor je znám coby kořen vykazující prospěšné účinky na lidské zdraví. Jeho léčivé účinky jsou vědecky podloženy. Všichni známe zázvor v podobě kořenu, který se konzumuje a využívá nejen k léčbě mnoha neduhů. Jedná se o rostlinu, která se začala pěstovat před mnoha tisíci lety v Číně a odtud se postupně dostala do Indie a dále pak díky mořeplavcům až do Evropy. V naší zemi se zázvor prvně objevil ve 13. století. Zázvor je všeobecně znám pro své antibakteriální i protizánětlivé účinky. Je bohatým a cenným zdrojem vitamínů A, B, C i E, dále obsahuje sodík, draslík, vápník, železo i hořčík. Funguje i jako mírné antidepresivum.

Zázvor v kuchyni

V kuchyni nabízí široké uplatnění a nejedná se jen o nepostradatelný doplněk v rámci indické nebo čínské kuchyně. Použít ho můžete i sušený, nejlepších účinků však dosáhnete se zázvorem čerstvým. Zázvor je dokonalé koření k dochucení polévek, omáček, ale je také výbornou volbou k masu vepřovému i hovězímu, perfektní je kombinace s mořskými plody. V některých případech je možné nahradit česnek právě zázvorem. Známa je i zázvorová limonáda, čaj, marmeláda, pivo apod. K sushi se zase hodí zázvor nakládaný.

Všelék aneb pomocník v lékárnice

Zázvor pomůže při žaludeční nevolnosti, pálení žáhy, plynatosti, bolesti hlavy a předchází vzniku migrény. Je neocenitelným přínosem pro chladné a sychravé dny, kdy krásně prohřeje tělo, má příznivý vliv na krevní oběh, tlumí křeče a tiší bolest svalů i kloubů. Přírodní antibiotikum v rámci snížení horečky. Jde o účinnou prevenci proti nachlazení a virovému onemocnění. Pomáhá spalovat tuky, efektivně urychluje metabolismus.

Pokud vás přepadne bolest zubu, jako první pomoc postačí rozkousat čerstvý zázvorový kořen a nechat chvíli působit. Jestliže trpíte na cestách nevolností, není třeba volit speciální léky, ale postačí pár hodin před cestou užít zázvor. Dámy ocení příznivý účinek zázvoru při menstruaci i při těhotenských nevolnostech.

Stejně jako bylinky, ani zázvor však nelze



užívat bez omezení. Denní doporučené množství jsou 4 gramy čerstvého zázvoru na dospělé osobu. V těhotenství by se měl zázvor užívat jen s předchozím souhlasem lékaře a dětem by se neměl podávat dlouhodobě. Rovněž pokud užíváte léky na ředění krve, na kardiovaskulární onemocnění, vysoký krevní tlak nebo cukrovku, měli byste se o jeho konzumaci poradit s lékařem.

Další možnosti použití

Slupky z oloupaného čerstvého zázvoru můžete efektivně využít jako skvělé přírodní leštadlo. Zázvor dokáže i krásně provonět domácnost. Stačí slupky usušit společně s citronovou kůrou.

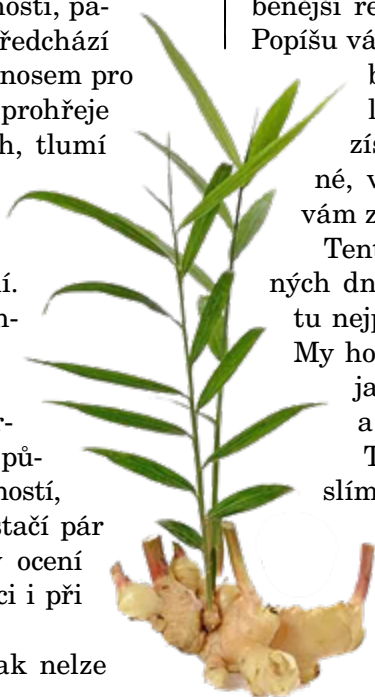
Chtěla bych se s vámi také podělit o svůj nejoblíbenější recept na posílení imunity a na nachlazení. Popíšu vám výrobu domácího zázvorového želé, které

by nemělo chybět v žádné lednici – domácí lékárnice. Tento recept jsem měla možnost získat na svých cestách v cizině. Želé je chutné, velmi zdravé a snadné na přípravu, která vám zabere kolem 20 minut.

Tento nápoj je opravdu chutný v zimních chladných dnech, ale zejména večer udělá našemu tělu tu nejprospěšnější práci tím, že zahřeje celé tělo. My ho dokonce užíváme v horkých letních dnech jako limonádu s perlivou i neperlivou vodou a ledem.

Tento recept se skládá z bio produktů, ale myslím, že v případě nutnosti se dá udělat z běžně dostupných surovin.

Koupíme si zázvor a citron v bio kvalitě, o med v prvotřídní kvalitě by se nám mohl postarat, jak jsme se v minulém čísle dočetli, třeba místní medař pan L. Bubeník.





Citrony pečlivě omyjeme a nakrájíme na velmi malé a tenké plátky nebo kostičky. Očištěný zázvor nakrájíme na tenoučké plátky (já strouhám na hrubém struhadle) a do zavařovacích sklenic vrstvíme citron a zázvor. Med je dobrý konzervační prostředek, a tak není potřeba žádné chemie ani konzervantů. Takto připravený koncentrát zázvorového želé vydrží v lednici až 3 měsíce. Doporučuji pít tehdy, pokud pak alespoň hodinu nemusíte ven, protože dle TCM (tradiční čínská medicína) je zázvor ohříváč a zahřívá všechny orgány – a jít ihned ven do zimy je kontraproduktivní, což ostatně platí pro všechny zimní měsíce.

Jednu polévkovou lžici želé stačí zalít horkou vodou,

vzít si knihu, zabalit se do deky a udělat si příjemnou chvilku. Tento hřejivý nápoj je ideální na bolest v krku a jiné projevy nachlazení.

Tip na krásný vánoční dárek

Zázvorové želé běžně připravuji také ze sušeného zázvoru a citronu. Zázvor, pokrájený na tenké nudličky, sušíme v horkovzdušné troubě na 50 °C. Citron, také na tenké nudličky, sušíme jen při pokojové teplotě nebo na topení, následně dáme do sklenice a zalijeme kvalitním medem. Na závěr zavařovací nebo ozdobnou sklenici dozdobíme plátkem a krásný hand made dáreček plný zdraví je hotov.

Katka Mrázková

FARNOST



Advent

Církevní rok končí slavností Ježíše Krista, Krále. Kdo nebo co kraluje v našem srdci? Kraluje tam naše sobectví, pýcha či jiné špatnosti? Nebo tam kraluje Ježíš se svým královstvím lásky, pravdy...?

Nový církevní rok začíná v neděli po slavnosti Krista Krále, to je 1. neděle adventní.

Advent znamená čekání. Čekáme, kdy skončí doba pandemie. I toto čekání by se dalo nazvat adventem. Čekáme trpělivě, nebo netrpělivě – podobně jako čekáme na autobus, který nejede, má zpoždění.

Hlavně čekáme na Pána Ježíše. O Vánocích si připomínáme jeho narození. Ale už teď se s ním můžeme setkat v kostele při mši svaté ve svatém přijímání, třeba každý den, každou neděli. Toto čekání je teď ohroženo pandemií, ale můžeme mši svatou sledovat přes internet – a chceme-li ke svatému přijímání, lze se domluvit s knězem v Mnichovicích nebo akolytou v Hrusicích.

V adventu čekáme hlavně na Pannu Marii. Čekala devět měsíců na narození Krista. Kéž máme její trpělivost, zvláště tam, kde je čekání časově neurčitě.

Kéž nezklameme druhé, když od nás očekávají nějakou službu.

Žehná P. Ivan Kudláček,

farář mnichovicko-hrusické farnosti

Tvořte HH s námi

Příští Hlas Hrusic budete mít ve schránkách před Vánoci. Rádi bychom v něm otiskli vaše vánoční přání, poděkování či jiná sdělení. Napište povzbudivá slova vašim blízkým, sousedům, přátelům.

Hrusické děti vyzýváme, aby do HH nakreslily/namalovaly obrázek s vánoční tematikou. Prosíme rodiče, aby obrázky naskenovali – při velikosti obrázku A5 by rozlišení scanneru mělo být cca 300 dpi, při velikosti A4 stačí rozlišení cca 200 dpi. Pokud nemůžete skenovat a budete obrázek fotit, dbejte prosím na dostatek světla a foto při posílání nezmenšujte.

Vaše obrázky či texty nám zašlete na e-mail redakce do data uzávěrky. **DĚKUJEME!**

Uzávěrka dalšího čísla Hlasu Hrusic bude 6. prosince.

Těšíme se na vaše příspěvky, podněty a nápady k dalším článkům.

Pro zaslání využijte e-mailovou adresu redakce: **hlahrusic@obec-hrusice.cz**.



Měsíčník Hlas Hrusic vydává OÚ v Hrusicích. Povoleno Ministerstvem kultury ČR E 12690. Náklad tohoto čísla 350 výtisků. Ročník 52. Cena 15 Kč, pro občany Hrusic do schránky ZDARMA. **Všechna práva vyhrazena.** Redakce si vyhrazuje právo výběru příspěvků ke zveřejnění, případně jejich krácení či odložení na pozdější dobu. Žádná část HH nesmí být rozšiřována bez písemného svolení majitelů práv. E-mail: hlahrusic@obec-hrusice.cz. Redakční rada: Hana Kuntová, Kateřina Mrázková a Markéta Lakosilová. Grafika: Martin Vávra

