



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

ÚNOR

2021

ROČNÍK 53

Pro celé území České republiky je vyhlášen nouzový stav.

## „Jen tak jsem zkusil říznout do klacku.“

*Seznamte se s Matějem Homolou.*

*Že vám to jméno něco říká? Tak to by jistě mělo. Nejedná se o nikoho jiného než frontmana a zpěváka kultovní skupiny Wohnout. A věděli jste, že má dům nedaleko Hrusic?*

**M**atěj není jen zpěvák, kytarista, skladatel, fotograf, vášnivý cestovatel, ale nyní působí i jako lektor – učitel hudební výchovy v malotřídce na Vyžlovce. Zcela propadl hudebnímu nástroji zvanému ukulele, prý je to hudební nástroj pro každého v každém věku. Tento mnohostranně šikovný hudebník ve spolupráci s KYTARY.CZ vydal knížku „Základy hry na ukulele“, která mě natolik oslovila, že ani já jsem neodolala tomuto nástroji a knihu i nástroj si musím zakoupit. Ukulele, jak mi Matěj prozradil, je v podstatě dokonalý cestovní nástroj, a jelikož se chystá na delší čas do zahraničí, projet si Tanzanii na motorce, tak zmíněné ukulele pojede s ním.

Čas a klid, který mu přinesla „doba covidová“, využil nejen k vydání knihy, ale našel i inspiraci pro další uměleckou dráhu, kterou se vydal, a tou je práce se dřevem. Pro většinu z nás je to jedna z nejvoňavějších prací, což mě Matěj brzo vyvedl z omylu, prý dřevo může i „smrdět“. Pro mě naprostá novinka, ale je to tak, některé dubové dřevo vážně nemá tu typickou sladkou vůni dřeva, ale spíše je to vůně trpká až nahořklá.



Matěj mě uvítal ve svém domě na Vyžlovce velmi vstřícně a přátelsky, kde mi pověděl svůj příběh. Když mi ukázal svůj úplně první výtvar – malou sošku akorát do ruky, tak už na ní byl vidět cit pro tuto zajímavou uměleckou práci. „Jen tak jsem zkusil říznout do klacku,“ takto to okomentoval. Kéž bychom všichni jen takhle uměli říznout do klacku! Po uzavření všech hudebních a společenských akcí byl nucen nastoupit na dlouhodobé prázdniny, a tak se v získaném čase věnoval své domácnosti, na kterou by si za normálních okolností těžko našel čas. Spíše by si pozval řemeslníky, opraváře, ale díky omezením měl čas si sám opravit skřínky a další nábytek. Při tom všem zjistil, že některým jednoduchým nářadím na opravu domečku lze tvořit sochy.



Tak to byl ten moment, kdy to vše vzniklo a v hlavě se stvořil nápad. Postupně sochání úplně propadl, začal se více učit a zjišťovat, co vše je třeba, jaké další nástroje lze používat. S tím mu pomohl a spoustu cenných rad poskytl velmi šikovný řezbář Martin Michnovský z Vyžlovky a dřevosochař Petr Moravec z Kostelce nad Černými lesy. Matěj, jak mi sám řekl, se cítí být jejich učněm.

### „Jedu naplno.“

Má další otázka směřovala na faktickou délku jeho dřevosochařské činnosti a tím mě opravdu překvapil. Tvořit začal vloni na jaře a prvotiny byly masky ze dřeva, takové ty, které se věší na stěnu a většinou symbolizují povahy nebo nálady. Větší a masivnější předměty tvoří od září 2020. Jen léto měl volné, a to považuje za svaté, to se nevěnuje téměř ničemu jinému než dceři, koupání a své velké lásce, motorce, a cestování na ní.

Když zjistil na podzim, že nastal stop činnosti a kapela hrát nebude, tak dokoupil potřebné nářadí a nástroje na práci se dřevem a pustil se naplno do toho. Když jsem spatřila tu nádheru v podobě sošek v jeho domě, tak mě udivilo, za jak krátký časový úsek je možné něco tak okouzlujícího vytvořit. A to je vzhledem k těm kráskám skoro nepředstavitelné, a to zvláště když vezmeme v potaz, že jsou z velké části tvořené motorovou pilou.

Jak on sám říká: „Je to každodenní činnost, sedm dní v týdnu, někdy od rána až do noci a jede se naplno, a jsou dny, kdy se jen tak štrejchne na pár hodin. Jediné, co mě limituje, jsou ruce, dostávají záhuľ. Měl jsem v podstatě rychlý start a zhruba po měsíci, kdy jsem si koupil motorové pily, tak jsem nemohl hýbat rukama ani prsty, ale už mám svůj rytmus a snažím se to kombinovat s hrou na kytaru, tak to udržuji v mezích.“

### „Rozhodně druhý, třetí buddha mě nebaví.“

Zájem o sochy je velký, ale Matěj má, jak mi přišlo, ke každé sošce citový vztah, i když to není hlavní důvod toho, proč si zatím sošky nechává. Rád by v budoucnu měl svou vlastní výstavu, na kterou máme slíbené pozvání. Jsou lidé, kteří mají dar od Boha, a opravdu Matěj ten dar má, není klasický řezbář nebo dřevosochař, který tvoří vodníky, hříbky a podobné kousky,



kteří zdobí většinu zahrad, ale jeho styl je nekonvenční, neotřelý, zkrátka je to prostě styl Homola.

Netvrdí ale, že v budoucnu se tímto živit nebude. Zatím ho k tomu nic netlačí a tvoří srdcem a nerad dělá jednu sošku duplicitně, a když už se tak stane, originál si vždy nechá.

Jak on sám říká: „Mohl bych se tím živit, ale nemusím, i když zájem je velký, ale tyto věci si už nikde nekoupím a mám volnou ruku, a to mě baví. Je možné, že třeba přijde čas, kdy i já ty hříbky a vodníky budu muset dělat, uvidíme, co přinese čas. Rozhodně druhý, třetí buddha mě nebaví.“

### „Klasické sousedské pasti existují.“

Zajímalo mě, zda hluk, který s sebou jeho tvorba nese, nějak nenarušuje vzájemné sousedské vztahy. Matěj reagoval velmi pozitivně. „Přeci jenom žijeme na vesnici a motorové pily tu patří k životu. Na vesnici se pracuje sedm dní v týdnu a já těch sedm dní v týdnu dodržuji.“ Jsou sousedé, kteří ho velmi podporují a připadá jim to velmi zajímavé, ale někteří mohou mít i jiný názor, zkrátka jak on říká, a toto vyjádření se mi velmi líbí, „klasické sousedské pasti existují“. Jednou se za ním zastavil po předchozí domluvě chlapec, kterého zajímala tato práce, a Matěj se mu s chutí věnoval po celý den. Ukázal mu všechny nástroje a vytvořili spolu dvě pěkné sošky. „Rád se někomu věnuji, ale každý musí brát v potaz, že tvořím pouze půl roku, je toho mraky a orientovat se ve dřevě je velká věda. Ale je to velká zábava, vlastně nikdy jsem ke dřevu neinklinoval, a to i když mám UMPRUM. Je to vděčné umění. Když to zkazíš, přiložit s tím do kamen můžeš vždycky.“ V tom má Matěj velkou pravdu, kdo by neměl rád dřevo v kamnech, skoro by se dalo říci, že nešikovnost hřeje dvakrát.

### „Nejlepší dřevo je to, které si žije svým životem.“

Kde bere dřevo? Jak dřevo pracuje? Těžko se sežene stoletý kus dubu, který čeká na Matěje.

„Strašně rád řezu do ovocných stromů, nejlépe když to někde žije svým životem. Důležité je najít si ten správný kus. Když dřevo pro vybranou sošku praskne, tak to může přinést i zajímavý efekt. Někdy to praskne zásadně, ale je to vážně výjimka. No a zrovna





buddha prasknul. Jako „Pražák“ jsem nevěděl, kde brát dřevo, ale dřevo je všude dost.“

Matěj, jak jsem se od něj dozvěděla, měl na zahradě ovocný sad, který celý spálil, ale tenkrát by ho vůbec nenapadlo, co vše by se s tím dalo dělat a jaký poklad to měl.

### „Betlém jsem udělal ,pink pink‘.“

Jak k němu přichází inspirace? Jak se to

stane, že v kusu dřeva vidí hlavu, postavu či jiný poklad?

„Dřevo mě samo o sobě inspiruje. Ale spíše to bývá tak, že mám nějakou představu a hledám ten správný špalek. Přemýšlel jsem, jak udělat, aby obličej visel ve vzduchu, a nakonec to bylo vcelku jednoduché. Může viset na vlasech, na jazyku, dá se toho vymyslet spousta, když pracujete s tvrdým dřevem, jako je ořech, švestka atd. Třeba náš rychlobetlém, jsem vlastně udělal ,pink pink‘, ale kdybych měl klasicky dlabat jednotlivé sochy, tak to bude trvat mnohem déle. S motorovou pilou a různými pilkami, bruskami a mini nářadím odpadne velké a časově náročné dlátování.“

### „Jsem částečný lokál.“

„Okolí Sázavy mám hodně projeté. Hrusice znám a tento kraj mám velmi rád, protože toto okolí je víc jak krásné.“

Matěj na mě působí velmi skromným dojmem, ale rozhodně má tento muž talent, který velmi rychlým tempem vyplouvá na povrch. I když se to nezdá, je to velmi fyzicky náročná práce, u které hraje velkou roli fantastická představivost a láska ke dřevu.

Práce sympatického Matěje Homoly mne zaujala natolik, že budu i nadále jeho díla sledovat a těšit se na to, až budu mít možnost vidět, jak září na výstavě, třeba právě v našem kraji. Pokud chcete vidět více ukázek z jeho tvorby, můžete jeho díla sledovat na instagramu nebo na FB stránkách „Matěj Homola“.

Myslím, že mít jeho dílo na zahradě nebo doma v interiéru stojí za to, rozhodně co kus, to originál.

V budoucnu je možné těšit se na letní slavnosti dřeva a dřevosochání v Mukařově, kde se obvykle sejde mnoho takto talentovaných lidí, a třeba tam narazíte právě i na Matěje a jeho tvorbu.

Mimo to je velmi oblíbeným hudebníkem, se svou skupinou Wohnout účinkuje na letních festivalech, jako například Sázavafest, České hrady atd.

Kateřina Mrázková



## Zasedání zastupitelstva

*Vybíráme některé body ze zasedání zastupitelstva obce konaného dne 9. února 2021  
(kompletní zápis ze ZO, včetně příloh najdete na [www.obec-hrusice.cz](http://www.obec-hrusice.cz))*

### 1. Žádost o spolufinancování

Tělovýchovná jednota Sokol Hrusice, z. s., požádala obec o spolufinancování výstavby nového sportovního zázemí na fotbalovém hřišti. Celkové předpokládané náklady jsou ve výši necelých 10 milionů Kč. Dotace, kterou TJ Sokol Hrusice podala v lednu tohoto roku, by měla pokrýt 70 % nákladů, TJ Sokol Hrusice žádá o podporu obce ve výši necelých 3 milionů Kč.

Zastupitelstvo obce Hrusice ve svém usnesení vzalo na vědomí podanou žádost TJ Sokol Hrusice, z. s., o finanční podporu pro výstavbu zázemí, ale své roz-

hodnutí odložilo na příští zasedání ZO. Zároveň vyzvalo zástupce TJ k organizaci společných jednání, na kterých by došlo k přesnému definování návrhu finanční podpory (návrhu smlouvy), která by pak byla předložena ke schválení zastupitelstvu obce Hrusice.

### 2. Dodatek ke smlouvě na zpracování územního plánu (ÚP)

Zastupitelstvo obce Hrusice odsouhlasilo uzavření dodatku č. 5 ke Smlouvě o dílo č. 2017-016 Územní plán obce Hrusice. Cena za dílo je 88 330 Kč včetně DPH.



Obec musí dle informace pořizovatele ÚP – odboru územního plánování v Říčanech – opakovat druhé veřejné projednání ÚP obce Hrusice, a to z důvodu nutných úprav současného návrhu:

Plocha VZ 1 (u cihelny) – redukce z důvodu záboru bonitní půdy 2.

Nemovitosti stojící na lesních pozemcích (většinou rekreační objekty) lze vyjmout z ploch, které plní funkce lesa, ale musí být jasně řečeno, do jakého typu budou zařazeny. Obec bude navrhopvat, aby byly plošně zařazeny do „RI“, tedy do rekreačních ploch.

Z těchto důvodů je nutné návrh územního plánu přepracovat. Pokud jde o termíny, tak dodatek by měl být zpracován do 14 dnů od podepsání smlouvy, KÚ má lhůtu 30 dní a následně bude podle stavu epidemiologické situace svoláno znovu veřejné slyšení.

### 3. Aktualizace Rozvojového plánu obce

Zastupitelstvo schválilo první Rozvojový plán obce 12. února 2019, a to po předchozím veřejném projednání navrhovaných záměrů s občany. Zastupitelstvo se nyní domnívá, že by bylo dobré provést revizi dokumentu a úpravy představit občanům. Zastupitelstvo obce pověřilo místostarostku obce Ivanu Plechatou aktualizací Rozvojového plánu obce Hrusice.

Termín veřejného projednání nového Rozvojového plánu s občany bude upřesněn podle epidemiologické situace.

Aktualizovaný Rozvojový plán by pak měl být do konce června 2021 předložen ke schválení zastupitelstvu obce Hrusice.

### 4. Diskuze

Miroslav Strnad požádal o prohrnování sněhu na prostranství před domem čp. 160 (nachází se v ulici Pod Kouty). Starosta odpověděl, že komunální vozidlo, které zajišťuje údržbu obce, je momentálně v servisu kvůli závadě na motoru. Komunikace v obci udržuje obecní traktor, přesto je cca 95 % komunikací v obci sjízdných. Některé nebezpečné komunikace však v plné míře udržovat nelze. Apeloval zároveň na občany, aby neparkovali svá vozidla na komunikacích, kde zabraňují průjezdu vozidlům zimní údržby.

Jan Novák poděkoval za zimní údržbu komunikací a dále se zeptal, kolik nádob na odpad může mít jedna osoba.

Starosta uvedl, že nádob na jednu osobu může být více. Pokud se ale jedná o právnické osoby, ty by měly mít buď uzavřenou smlouvu s obcí o likvidaci odpadu, nebo by měly mít smlouvu s jinou oprávněnou osobou na likvidaci odpadu.

## Příští zasedání zastupitelstva

obce se bude konat

**9. března 2021 od 18.30 hodin.**

## Aktuality z obecního úřadu

### • Vodovodní napojení obce

Vedení obce připravilo spolu s právníkem zadání výběrového řízení na zhotovení projektové dokumentace pro stavbu vodovodního napojení VDJ Hrusice na VDJ Peleška. V souladu se Směrnicí obce k zadávání zakázek malého rozsahu budou vyzváni tři dodavatelé.

### • Výstavba chodníků

Byla podána žádost na Státní fond dopravní infrastruktury o poskytnutí dotace ve výši 4 450 000 Kč na úpravu stávajících a výstavbu nových chodníků směrem ke hřbitovu. Celkový rozpočet stavby je 5 236 000 Kč. Pokud neuspějeme s dotací, bude třeba opravu a

stavbu nových chodníků realizovat na etapy.

### • Oprava komunikace

Byla podána žádost na Ministerstvo pro místní rozvoj o dotaci ve výši 4 470 000 Kč na opravu komunikace Na Hrádka. Celkový rozpočet stavby včetně odvodnění komunikace je 5 587 000 Kč.

### • Audit hospodaření

Kontrola hospodaření obce za rok 2020 ze strany Středočeského krajského úřadu se uskuteční 30. března 2021.

### • Kontrola čerpání dotace

Kontrola poskytnuté dotace ze Stře-

dočeského kraje na havarijní opravu zdi kolem kostela sv. Václava se uskutečnila 19. února 2021. Kontrolaři ve svém předběžném vyjádření nezaznamenali žádné pochybení.

### • Nakládání s odpady

Upozorňujeme, že kontejnery o objemu 1 100 l na směsný odpad, které jsou umístěny na svozových stanovištích, smí využívat pouze ti, kteří nemohou mít individuální nádobu. Pokud někomu nádoba nestačí, musí si na OÚ koupit pytel. Do nádob na komunální odpad patří pouze odpad, který již nelze vytrít. Plasty, plechovky, sklo či velkoobjemový odpad se do těchto nádob ukládat nesmí. V souladu s vyhlá-



kou obce hrozí za porušování pokuta až 50 tis. Kč. Netřídění odpadu bude kontrolováno a vymáháno, jelikož je to naprosto zbytečný náklad obce.

#### • Poděkování

Velký dík patří panu Chroustovi za financování a zařízení nového oplocení na mostku přes potok Mnichovka v oblasti Pod Úvozy.

#### • Výsadba listnatých stromů (včetně ovocných) v obci

Obrátila se na nás společnost Futura Academica s nabídkou vysázet v Hrusicích až 80 stromů, a to zcela zdarma díky iniciativě „Sázíme budoucnost“ Ministerstva životního prostředí.



Z naší strany je jen třeba vybrat vhodný pozemek, na kterém bychom chtěli sázet. Není vždy nutné, aby to byl pozemek obce, ale majitel s tím samozřejmě musí vyslovit souhlas a pozemek by neměl být oplocený, respektive by měl být přístupný veřejnosti. Firma zajistí i odborné posouzení výsadby, návrh výsadby, doporučení pro následnou péči a zajistí podání žádosti o dotaci na vše, co je spojené s výsadbou.

V té souvislosti se obracíme na občany, aby nám dali vědět své tipy pro případnou výsadbu (včetně alejí, remízků apod.).

Kontaktujte místostarostku na tel.: 605 287 807 nebo na e-mailu [mistostarosta@obec-hrusice.cz](mailto:mistostarosta@obec-hrusice.cz).

## Sčítání lidu, domů a bytů 2021

**K**ontaktní místa (vybrané pobočky České pošty) budou poskytovat informace o sčítání a jsou také místy, na kterých lze získat nebo odevzdat listinné formuláře.

V nejbližším dosahu Hrusic jsou tato místa:

#### Mnichovice

Tyršova 194, 251 64.

Tel.: 954 225 164

#### Říčany u Prahy

Masarykovo nám. 62/32, 251 01.

Tel.: 954 225 101

#### Čestlice

U Makra 102, 251 01.

Tel.: 954 225 247

#### Čerčany

Sokolská 200, 257 22.

Tel.: 954 225 722

Seznam kontaktních míst České pošty, s. p., a Českého statistického úřadu včetně aktuální otevírací doby a kontaktů lze od 6. března 2021 zobrazit ve webové prezentaci České pošty na adrese <https://scitani.ceskaposta.cz>.  
Zdroj: ČSÚ



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



### BEZPEČNĚ, ONLINE, RAZ DVA. SČÍTÁNÍ ZAČÍNÁ 27. BŘEZNA 2021.

#### Průběh sčítání

Sčítání 2021 začíná rozhodným okamžikem o půlnoci z 26. na 27. 3. 2021. Do 9. 4. 2021 má každý možnost sečíst se online prostřednictvím elektronického formuláře na webu [www.scitani.cz](http://www.scitani.cz) nebo v mobilní aplikaci. Kdo se nesečte online, má zákonnou povinnost od 17. 4. do 11. 5. 2021 vyplnit a odevzdat listinný formulář. Jeho distribuci zajišťují sčítací komisaři.

Vzhledem k současné epidemické situaci připravil ČSÚ v součinnosti s Českou poštou a hlavní hygieničkou České republiky distribuci a sběr listinných formulářů, při kterých dojde k výraznému omezení fyzických kontaktů mezi sčítacími komisaři a obyvatelstvem. Distribuce formulářů do domácností bude probíhat podobně, jako nyní probíhá doručování doporučených poštovních zásilek, při dodržování přísných hygienických pravidel (ochranné pomůcky, dezinfekce, fyzický kontakt primárně venku, minimalizace doby kontaktu). Z tohoto důvodu nebudou sčítací komisaři pomáhat s vyplňováním formulářů. V případě potřeby se však můžete obrátit na infolinku 840 30 40 50. Vyplněné formuláře bude možné odeslat v předtištěné obálce prostřednictvím schránek České pošty nebo odevzdat na cca 800 kontaktních místech České pošty (vybrané pobočky). Odeslání bude zdarma. Kontaktní místa budou provozována za zvýšených hygienických požadavků.

#### Koho se sčítání týká

Sčítání 2021 je povinné pro všechny osoby, které mají k rozhodnému okamžiku trvalý pobyt

nebo přechodný pobyt nad 90 dnů na území ČR. Sečíst se musí každá taková osoba, bez ohledu na místo skutečného pobytu, věk, svéprávnost a zdravotní stav. Za osoby mladší 18 let, osoby omezené ve svéprávnosti a podobně provádí sečení jejich zákonný zástupce, opatrovník nebo osoba k tomu oprávněná. Sčítání se týká i cizinců přítomných v ČR v rozhodný okamžik, s výjimkou diplomatů nebo cizinců s krátkodobým pobytem do 90 dnů.

#### Kontaktní místa

Kontaktní místa Sčítání 2021 najdete na vybraných pobočkách České pošty a všech krajských správách Českého statistického úřadu. Poskytují široké veřejnosti informace o sčítání a jsou také místy, na kterých lze získat nebo odevzdat listinné formuláře.

#### Ochrana dat

Bezpečnost dat sčítání je zásadní. Veškeré osobní údaje jsou zpracovávány v souladu s příslušnými právními předpisy a používány jsou maximálně zabezpečené informační systémy.

#### Přínos sčítání

Výsledky jsou široce využitelné například při přípravě programů bydlení, rozvoji infrastruktury nebo plánování lepší dostupnosti služeb. Informace zjištěné během sčítání ovlivňují činnost veřejné správy, podnikatelské záměry i směrování výzkumných či vědeckých pracovišť a v konečném důsledku ovlivňují život každého z nás.

**Podrobnější informace naleznete na webu [www.scitani.cz](http://www.scitani.cz).**





# Naučná cesta Jidaška

*V tomto čísle mi dovolte vás provést naučnou stezkou v okolí oblasti Jidaška, je to vcelku krátká a nenáročná trasa, kterou bez problémů projde každý turista.*

**Z** Hrusic se vydáte už známou cestou podél silnice směr Mnichovice a dále budete pokračovat šotkovou cestou přes veselé zastavení v podobě hastrmánka Leknínka na Vlčí halíř. Pokračujete dále příjezdovou cestou až na její konec, zde se vydáte vlevo po žluté turistické značce, která pokračuje v neupravené a strmější cestě směr Vlčí halíř – Jidaška. Tato cesta horším terénem je ale velmi krátká a plynule navazuje na již zmíněný cíl naší cesty, naučnou stezku.

Samotná stezka má velmi příjemný terén pro kočárek, kolo nebo pěší turistiku. Po cestě je několik naučných tabulí, které jsou hezky zpra-



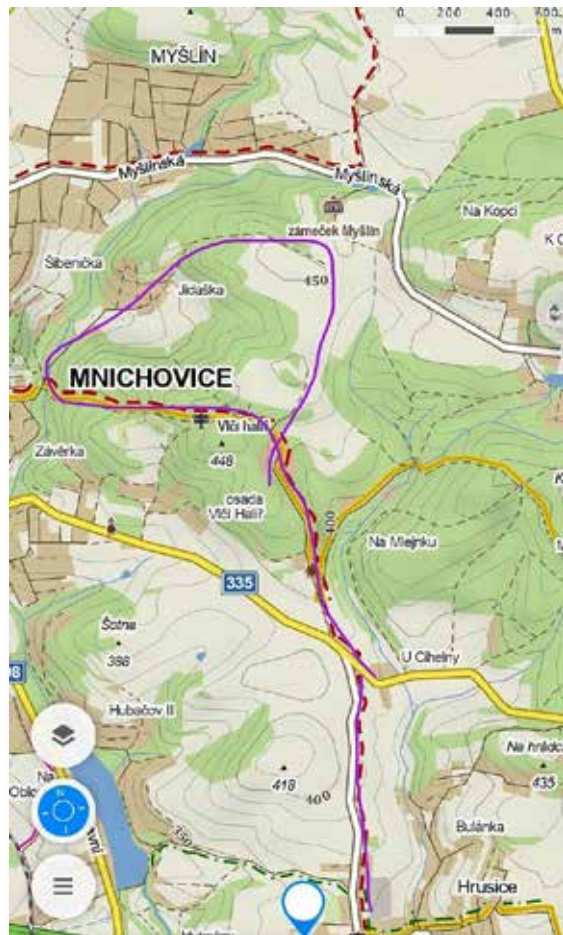
cované, velmi poučné, a děti jistě ocení jejich pestrost a nápaditost. Cesta vede až k chatové osadě Jidaška a vy se můžete vrátit zpět stejnou cestou do Hrusic nebo pokračovat do Mnichovic na hromadnou dopravu a nebo si udělat menší okruh přes ovčí pastviny a Myšlínské zahrady. Opět vám přeji z celého srdce příjemnou procházku naším krásným krajem.

Náročnost trasy: nenáročná

Délka: 1,5–3 hodiny (dle výběru trasy a výběru dopravního prostředku).

Kateřina Mrázková

*Pozn. redakce: Výlet budete moci podniknout až po uvolnění opatření platných od 1. března 2021.*







# Očkování proti covidu-19 – velkokapacitní očkovací centrum

*Nové očkovací centrum  
zahajuje svůj provoz  
24. února v Říčanech  
u Prahy.*



Očkuje se ve všedních dnech v čase od 8:00 do 16:00 hod. Samotné očkování trvá chvilku, ale po vakcinaci je potřeba setrvat ještě 30 minut v čekárně z důvodu možné alergické reakce. Očkovací látka se aplikuje do svalu velmi tenkou jehličkou téměř bezbolestně.

Očkovací centrum se nachází ve sportovní hale v Říčanech v ulici Škroupova 2026/2. Parkovací místa jsou zajištěna a všude jsou zelené informační cedule. Pro očkování je potřeba provést registraci přes státní rezervační systém.

Každý všední den od 8:00 do 17:00 hodin funguje pro osamělé seniory 80+ pomoc s registrací na očkování proti covidu-19 na lince 607 056 495 (linka MěÚ Říčany). Je možné případně zajistit i dopravu na očkovací místo.



RŮZNÉ



## Detox

*Detoxikace je záhadné slovíčko, které se v posledních letech vynořuje stále častěji.*

*(Poznámka: V řadě článků na téma „odstranění toxických látek z těla“ dochází k záměně pojmů: 1. detoxikace = odstranění jedovatosti, jedovatých látek, 2. detoxikace = léčba závislosti na alkoholu nebo drogách.)*

Přirozenou detoxikaci organismu můžeme podpořit bylinnými a přírodními přípravky. V takovém případě je však vhodnější vytvořit očistnou kúru přímo na míru.

Očistné a jiné přírodní kúry se používají vždy s jasným cílem a pouze po určitý časový úsek. Není vhodné brát kúru jako každodenní součást života, protože jednotlivé byliny a jiné léčivé složky fungují jen po určitou dobu. Navíc je nezbytné přesně stanovit nejen cíl

(tedy místo v těle, které by se mělo léčit/čistit), ale také přesnou dobu užívání, dávkování apod. Všechny tyto specifikace by měl opět nastavit odborník po obsáhlé konzultaci.

Pokud si chcete tělo pročistit jen proto, abyste se cítili lépe a měli více energie, jednoznačně doporučuji pít čerstvých zeleninových šťáv. Pro přípravu šťáv vždy používejte ideálně co nejčerstvější sezónní plody (nyní tedy např. řepu, mrkev, celer, jablka, hrušky apod.).

Můžete začít s jednou dávkou šťávy denně (např. místo snídaně) spolu s odlehčeným jídelníčkem (vždy však s důrazem na plnou výživovou hodnotu konzumovaných potravin). Už po 15 minutách po vypití šťávy pocítíte příliv energie, kterou vaše tělo bude zužitkovávat po celý den (tím se liší od cukru, kávy nebo energetických nápojů). Cítíte-li se na to, můžete zkusit třídní očistnou kúru pomocí zeleninových šťáv.



### Detoxikace jako každodenní součást našeho života

Detoxikace je přirozený proces očisty, který probíhá v našem těle automaticky. Jedná se o odstranění toxických, zatěžujících a nadbytečných látek. Detoxikaci, tedy odvod odpadních látek z těla, mají na starosti především játra, ledviny a střeva. Snížená funkčnost nebo nemoc těchto orgánů může vést nejen k hromadění toxinů v těle, ale také k závažným onemocněním. Činnost těchto orgánů navíc přímo souvisí s dalšími chody v našem těle, a dokonce i s naším psychickým rozpoložením. Není také náhodou, že tyto orgány jsou nejnáchylnější právě v zimních měsících (prosinec – tlusté střevo, leden – močový měchýř, únor – ledviny).

Zjednodušeně lze tedy říci, že pokud bychom chtěli podpořit očistný proces našeho organismu, měli bychom se zaměřit právě na tyto tři orgány. Skutečnou detoxikaci bychom ale měli provádět jen v případě, že některý z těchto orgánů nefunguje správně, a vždy jen pod dohledem odborníka. Co však můžeme udělat všichni hned teď, je podpořit správnou funkci detoxikačních orgánů zdravým životním stylem.

Ze svého života bychom měli vyloučit vše, co nám neslouží. Ať už na poli psychickém, nebo fyzickém. Vyhnout bychom se měli kouření, nadměrné a časté konzumaci alkoholu. Výrazně nám také škodí konzumace přesolených, příliš sladkých a chemikáliemi nadopovaných potravin a slazených nápojů, smažených jídel, polotovarů a fast foodu. Také bychom měli dbát na to, abychom příliš neprochladli (k tomu slouží i konzumace tzv. teplých potravin).

**Doporučené potraviny na detoxikaci organismu:** Červená řepa – obsahuje vitamin B a C, karoten, velké množství minerálů, antioxidantů a stopových prvků. Musím říci, že červenou řepu jsem vždy měla v oblíbenosti, ale co vše nabízí, je až překvapující. Lze připravit

na milion způsobů. Já osobně miluju pečenou v troubě nebo carpaccio z červené řepy.

Česnek je úžasným přírodním prostředkem s léčivými vlastnostmi, který využívali již staří Babyloňané, Egypťané, Řekové nebo Římané.

Zvláště díky obsahu alliacinu funguje jako přírodní antibiotikum. Obsahuje však také další užitečné sírné sloučeniny a cenné mikroelementy. Působí tak proti vnitřním parazitům, ničí bakterie, viry i plísň. Má

protizánětlivé účinky.

Česnek dokáže pročistit krev. Příznivě ovlivňuje celý kardiovaskulární systém, snižuje krevní tlak a podporuje tvorbu bílých krvinek. Posiluje imunitní systém, ale je užitečný také pro játra a jejich detoxikační funkci.

Citron je všeobecně známým zdrojem vitaminu C, který nechybí snad v žádné české domácnosti. Díky vitaminu C posiluje imunitu v období chřipek a nachlazení. Má také protizánětlivé účinky. Působí jako antioxidant, chrání buňky proti volným radikálům a příznivě ovlivňuje regenerační procesy. Méně známé je to, že citron napomáhá rychlejšímu spalování tuků a má i detoxikační schopnosti. Nejenom v rámci detoxikačního programu se doporučuje ráno nalačno vypít sklenici vlažné vody s čerstvou citronovou šťávou. Jde o jednoduchý způsob, jak aktivovat metabolismus, zažívání i detoxikaci. Citronová šťáva působí močopudně, s močí dochází i k vylučování odpadních látek a toxinů ven z těla. Čistí krev. Navíc podporuje tvorbu žluči, a tím i činnost jater. Vyrovnává také pH vnitřního prostředí.

Listová zelenina, zelí, kapusta, brokolice nebo špenát. Mezi detoxikační potraviny řadíme i artyčok, avokádo nebo jablka. Sáhnout můžete také po exotických plodech goji, elixíru mládí a nesmrtelnosti, a v neposlední řadě také zázvor, o kterém jsme si psali v minulém čísle jako o jedné z teplých potravin.

Důležité jsou i bylinky, které jsou nedílnou součástí všech očistných kúr – koriandr, ostropestřec mariánský, bříza bělokorá, kopřiva dvoudomá a pampeliška lékařská.

A tím úplně nejdůležitějším je pobyt na čerstvém vzduchu, tak se třeba můžete vypravit na další hruškové toulky představené v tomto čísle.

Já osobně velmi doporučuji zelí – kysané zelí, ne sterilizované! Mimo obrovského množství detoxikačních látek, vlákniny, stopových prvků a minerálů je





to i perfektní zdroj přírodního vitamínu C. Takové množství, jaké vám dodá jedno sousto kysaného zelí, i při největší vůli nedostanete z kila pomerančů.

### A rovnou vám nabídnu můj oblíbený recept: Bezlepkové zelňáky

500 g kysaného zelí (tip: skvělé domácí zelí nabízí Zelenina v Mnichovicích, kde pořídíte i prvotřídní šťávu z kysaného zelí)

125 g nízkotučného tvarohu

3 vejce

150 g strouhaného nízkoprocenního eidamu

pepř

cibule

psyllium – jedna polévková lžice

případně šunka 20 g

olivový olej

Nejdříve na olivovém oleji osmahneme šunku



a pokrájenou cibuli. Ze zelí vymačkáme vodu (doporučuji vypít) a zelí nadrobno pokrájíme. Vše smícháme, uděláme těstíčko a tvoříme placičky na pečicí papír nebo do formiček na muffiny. Pečeme na 170 °C asi 15 minut a poté na 5 minut zvýšíme teplotu na 200 °C. Délka a propečení závisí na velikosti a tloušťce placiček. Toto je v dietní formě, samozřejmě lze zaměnit za tučnější formu, tzn. šunka za slaninu, nízkoprocenní sýr za tučnější variantu, místo psyllia dát mouku, a třeba i tučný tvaroh. Výborné jsou s dipem (sýrovým, česnekovým atd.). Nyní nezbývá než popřát dobrou chuť.

Doporučení: Jakoukoliv očistu nebo detoxikaci předem konzultujte se svým ošetřujícím lékařem, který zná váš zdravotní stav. Pokud budete mít nějaké dotazy či zájem o více doporučení a receptů, neváhejte mě kontaktovat na našem e-mailu. Nebo také na FB stránkách HLAS HRUSIC.

Kateřina Mrázková

## Ze života římskokatolické mnichovicko-hrusické farnosti



### FARNOST

*Na titulní stránce posledního Hlasu Hrusic byla otázka: Jak plníme volební sliby? Vedlo mě to k zamyšlení nad sliby vůbec. Když nám někdo něco slíbí a splní to, pak roste naše důvěra k němu, je na něho spolehnutí. Anebo naopak. Pán Ježíš ale nikdy neslibuje naplano.*

**V**křesťanství máme několik důležitých slibů. První je křestní slib. Když jsme jako malí byli přineseni ke křtu, rodiče a kmotři za nás skládali křestní slib. Když je křtěn dospělý člověk, skládá křestní slib sám.

Křestní slib má dvě části. První část je odřeknutí se zlého – kněz se ptá: „Zříkáte se tedy ducha zla?“ Odpověď: „Ano.“ „I všeho, co působí?“ „Ano.“ „I všeho, čím se pyšní?“ „Ano.“ Ve druhé části vyznáváme víru: „Věříte v Boha, Otce všemohoucího, Stvořitele nebe i země?“ „Věřím.“ „Věříte v Ježíše Krista, Syna jeho

jediného, Pána našeho, jenž se narodil z Marie Panny, byl ukřižován a pohřben, vstal z mrtvých a sedí na pravici Otcově?“ „Věřím.“ „Věříte v Ducha Svatého, svatou církev obecnou, společenství svatých, odpuštění hříchů, vzkříšení mrtvých a život věčný?“ „Věřím.“

Manželský slib – při něm si manželé v kostele před Bohem slibují:

„Já, N, odevzdávám se tobě, N, a přijímám tě za manželku/manžela. Slibuji, že ti zachovám lásku, úctu a věrnost, že tě nikdy neopustím a že s tebou ponesu všechno dobré i zlé až do smrti. K tomu ať mi pomáhá Bůh. Amen.“

Kněžský slib – má tři části: celibát, breviář a poslušnost biskupovi a jeho nástupcům.

Celibát znamená celý se dát své nevěstě, kterou je Církev.

Breviář je modlitba Církve. I když se jej modlí kněz sám na faře, je spojen s kněžími, řeholníky a řeholnicemi na celém světě.

Poslušnost biskupovi, který může kdykoliv kněze poslat tam, kde je třeba.

Kéž je na nás spolehnutí v plnění slibů, jako je spolehnutí na Pána Ježíše.

P. Ivan Kudláček,

farář mnichovicko-hrusické farnosti

# Děkujeme za váš názor!

*V prosincovém HH jsme vás vyzvali, abyste nám napsali, jak jste spokojeni s Hlasem Hrusic, s jeho formou a obsahem.*

**D**o konce ledna byla v místním obchůdku u Hubínků umístěna krabice, do které jste mohli svá hodnocení hodit. K dispozici pro vaše zprávy byla i e-mailová schránka HH. E-mailem nám zpětnou vazbu nikdo neposlal a v krabici v obchodě byly dvě zprávy. Moc děkujeme těm, kteří se vyjádřili, a připo-

mínáme, že pro vaše případná budoucí sdělení můžete i nadále využívat e-mailovou schránku: [hlahrusic@obec-hrusice.cz](mailto:hlahrusic@obec-hrusice.cz).

Zmíněné dva vzkazy od čtenářů byly pochvalné. Jeden kladně hodnotil formu měsíčníku a druhý vyzdvihoval inspiraci v podobě článku o zázvoru, který byl otištěn v listopadovém čísle. Kladná hodnocení nás moc těší, ale budeme samozřejmě rádi i za konstruktivní kritiku.

*Redakce*

Z LADOVÁ



KRAJE

## Ladovník

**N**a webových stránkách Ladova kraje je v elektronické podobě nové vydání občasníku Ladovník. Můžete si jej stáhnout přes odkaz: Zpravodaj 1/2021 | Mikroregion Ladův kraj ([laduv-kraj.cz](http://laduv-kraj.cz)).



V občasníku najdete tipy na výlety po Ladově kraji – nové cyklostezky, naučné trasy apod. Dále jsou zde představeny zajímavosti z obcí a různé sportovní a také kulturní akce.

## Nová/zpřísněná pandemická opatření

**N**a tomto místě jsme pro vás měli tip na příjemný výlet, který se však neslučuje se současnými vládními opatřeními, a tak původní text nahrazuje stručný přehled omezení, která v ČR platí od 1. do 21. března 2021.

Omezení volného pohybu – cesty mezi okresy jsou až na výjimky zakázány; vycházky a pobyt v přírodě jsou možné jen na území vlastní obce.

Zpřísnění pravidel pro nošení roušek a respirátorů – na zastavěném území obce je povinnost nosit alespoň chirurgickou roušku; na místech s větší koncentrací lidí je povinný respirátor.

Zavření škol, mateřských škol a dětských skupin.

Omezení v oblasti maloobchodu a služeb – zrušení výjimek pro obchody a služby zhruba o polovinu.

Podrobnější informace viz webové stránky ministerstva zdravotnictví, ministerstva vnitra apod. Na webu naší obce je pro informace související s pandemií vyhrazena záložka Koronavir.

## Uzávěrka dalšího čísla Hlasu Hrusic bude 15. března 2021.

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

Pro zaslání využijte e-mailovou adresu redakce: [hlahrusic@obec-hrusice.cz](mailto: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](mailto:hlahrusic@obec-hrusice.cz). Redakční rada: Hana Kuntová, Kateřina Mrázková a Markéta Lakosilová. Grafika: Martin Vávra

