
VĚTRUŠÁK

Větrušický zpravodaj

zdarma



Fotografie: Větrušické děti na houpačce nového hřiště
(Další fotografie v rubrice UCHO)

Z obsahu:

Zápis ze zasedání obecního zastupitelstva konaného dne 31. 10. a 28. 11.

Fotbal - termíny, výsledky; společ. rubrika,...

vychází i na www.vetrusice.cz



Registrační číslo Ministerstva kultury: MK ČR E 134 75
Vydává Obecní úřad Větrušice (IČO – 24 09 74)
Periodicita: občasník

Na přípravě tohoto čísla se podíleli: Eva Jarošová,
Soňa Zádová, Josef Nouza, Jiří Čáha, Jitka Čáhová

OHLAŠOVNY POŽÁRU

Požární jednotka JSDH Husinec – Řež
D. Soukup – velitel: Tel.: 602 305 491
P. Škaryd – 724 093 521
Obecní úřad Husinec 220 940 309
František Zikmund, obchod 220 941 405

Když ucítíte **PLYN**, volejte **1239**

Rychlá lékařská pomoc:

Pohotovost Říčany, RLP - 323 602611-2
Sanita, převozy - 326 902 591
Záchr. služba, Libeznice - 283 981 439
Pragomedika Plus a.s. - 1211
BULOVA, pohotovost - 266 081 111

Obecní úřad Větrušice

Adresa: OÚ Větrušice, Vltavská 14, Větrušice, 250 67 Klecany, Praha–východ
IČO: 24 09 74
Bank. účet: Komerční banka Praha 9, č.ú.: 8929-201/0100
Internet: www.vetrusice.cz
E-mail OÚ: obec@vetrusice.cz (běžná elektronická pošta)
elektr. podatelna OÚ: podatelna@vetrusice.cz (*Všechny druhy podání, žádosti, dalších úředních záležitostí s využitím elektronického podpisu a bez podpisu*)
Telefony: 220 941 265 (hlavní telefon), 220 940 507 (zázn. + fax), 604 273 716 – S. Zádová
STAROSTA , MÍSTOSTAROSTA: Soňa Zádová, Josef Nouza
Členové OZ: Jana Dyčková, Miroslav Jaroš, Jan Kolín, Petra Šefčíková, Filip Vraný

KONKAKT PRO VAŠE PŘIPOMÍNKY A PŘÍSPĚVKY DO ZPRAVODAJE:

Adresa: OÚ Větrušice, Vltavská 14, Praha – východ, 25067
Tel.: 220 941 265 (OÚ), 604 273 716 (OÚ - S. Zádová), 220 940 984, 602 645 552 (E. Jarošová)
E-mail: OÚ - obec@vetrusice.cz, Eva Jarošová - mirek_eva@volny.cz

OBECNÍ ÚŘAD NA VĚDOMÍ DÁVÁ...

Zápis z jednání Obecního zastupitelstva konaného dne 31. 10. 2011

Pořadové číslo 9/11

Přítomno: 7 členů zastupitelstva, 0 občanů

Po kontrole prezenční listiny S. Zádová shledala OZ usnášením schopné. Všichni schválili navrženého zapisovatele (S. Zádovou), ověřovatele (J. Dyčková a F.Vraný) a program zastupitelstva.

Program:

1. Stavební
2. Návrh rozpočtu na rok 2011
3. Zpráva o činnosti úřadu za uplynulé období
4. Závěr

1.

Stavební:

- a) OZ vzalo na vědomí oznámení p. Vlasáka o rekonstrukci prádelny u nemovitosti č. 46.
- b) OZ vzalo na vědomí oznámení pí Korecké o výměně oken v č. p.12.
- c) OZ vzalo na vědomí oznámení o nutnosti (z důvodů špatného zdravotního stavu) pokácet dva stromy u nemovitosti manželů Drdlových.
- e) OZ vzalo na vědomí oznámení o stavbě garážového stání u nemovitosti p. Čáhy č. p. 112

d) OZ schválilo předložený projekt na stavbu garáže p. Moravce.

Pro: 7 proti: 0 zdrž.: 0

f) OZ vzalo na vědomí závazek podepsaných občanů z ulice Skalní o údržbě zeleného pruhu okolo svých nemovitostí.

e) OZ vzalo na vědomí oznámení pí Kopecké o výměně oken a stavebních úpravách okolo nemovitosti č. p. 26 a o záboru veřejného prostranství v souvislosti s těmito stavebními úpravami

2. Návrh rozpočtu:

OZ schválilo návrh rozpočtu na rok 2012

Pro: 7 proti: 0 zdrž.: 0

3. Zpráva o činnosti ...

pošta, stavební úřad, kancelář, příprava svatby, Katastrální úřad, školení k programu RUIAN

4. Závěr:

pí Zádová přítomným poděkovala, za účast a další zastupitelstvo svolala na 28. 11. 2011 do budovy obecního úřadu od 18,00 hodin.

Zapsala: S. Zádová

Ověřili: J. Dyčková, F. Vraný

Zápis z jednání Obecního zastupitelstva konaného dne 28. 11. 2011

Pořadové číslo 10/11

Přítomno: 6 členů zastupitelstva, 0 občanů, p. Nouza omluven: lékař

Po kontrole prezenční listiny pí Zádová shledala OZ usnášením schopné. Všichni schválili navrženého zapisovatele (S. Zádovou), ověřovatele (J. Kolína a M. Jaroše) a program zastupitelstva.

Program:

1. Stavební

2. Schválení rozpočtu na rok 2012

3. Zpráva o činnosti úřadu za uplynulé období

4. Závěr

1) Stavební:

OZ schválilo dělení pozemku p.č.51/53 v ulici Východní, s podmínkou parkování na vlastních takto vzniklých pozemcích.

Pro: 6 proti: 0 zdrž.: 0

2) OZ schválilo vyrovnaný rozpočet obce na rok 2012.

Pro: 6 proti: 0 zdrž.: 0

b) OZ schválilo cenovou nabídku na zdravotní ošetření stromů ve správě obce.

c) OZ schválilo podpis veřejnoprávní smlouvy s Městským úřadem Brandýs nad Labem na spisovou službu.

Pro: 6 proti: 0 zdrž.: 0

d) OZ vzalo na vědomí a připomínkovalo „Dopravní plán Středočeského Kraje“

e) OZ schválilo prodej sněžné frézy.

Pro: 6 proti: 0 zdrž.: 0

f) OZ schválilo aktualizaci pojistných smluv na obecní majetek.

Pro: 6 proti: 0 zdrž.: 0

3) Zpráva o činnosti ...

pošta, stavební úřad, kancelář, Katastrální úřad, výměnný fond knihovny Říčany, Městský úřad Brandýs nad Labem

4) Závěr:

S. Zádová přítomným poděkovala, za účast a další zastupitelstvo svolala na 21. 12. 2011 do budovy obecního úřadu od 18,00 hodin.

Zapsala: S. Zádová

Ověřili: J. Kolín, M. Jaroš

PODĚKOVÁNÍ OBECNÍHO ÚŘADU:

Děkujeme všem za dobrovolné vstupné, které bylo vybráno na dětských akcích a bude použito na budovaná dětská hřiště.

Děkujeme Zemědělskému družstvu za ochotné a celoroční poskytování ovoce na všechny akce.

Dále patří poděkování za sponzorské a věcné dary manželům Drdlovým a Dudášovým.

Velké poděkování patří p. Apltauerovi za materiální dar na rekonstrukci obecní budovy č. p. 12 (knihovna, klubíčko).

***Všem občanům děkujeme za spolupráci,
přejeme krásné prožití
svátečních dnů a pohodový vstup
do nadcházejícího roku.***

Za zastupitelstvo obce Soňa Zádová

NĚCO Z HISTORIE...

Protokol

sepsaný o schůzi obecního zastupitelstva, konaného dne 29. února 1920 o 9 hod.
dopol. za přítomnosti 11 členů a sice:
starosta L. Machačka, Jos. Šubrt, M. Novákovi, Em. Maternová, J. Zapolil, Jos.
Šarboch, Tom. Vilím, Ant. Šefl, Jos. Vojtíšek, V. Krejza, Jos. Zikmund.

Pořad:

1. Čtení a schválení protokolu z předešlé schůze.
2. Vyřízení přípisu okres. polit. správy v Karlíně ohledně zřízení desinfekční místnosti pro onemocnělé nemocemi nakažlivými.
3. Propuštění převozníka p. Jos. Vlasáka z Libčic ze smlouvy nájemné a přijmutí převozníka nového.
4. Volné návrhy.

Usnesení:

1. Čten a schválen protokol z předešlé schůze obec. zastupitelstva.
2. Za místnost desinfekční pro onemocnělé nakažlivými nemocemi ustanoven byt hajného u p. J. Zapotila v sušárně.
3. Nájemce obecního přívozu p. Jos. Vlasák z Libčic jest nucen převzít přívoz u Libčic na místě svého nemocného bratra a žádá proto, aby z nájmu propuštěn byl. Žádosti jeho bylo vyhověno.

O nájmu obecního přívozu se ucházejí: Jos. Novák č. 43 a V. Pokorný č. 35 ve Větrušicích, Zonla z Máslovic a Holeček z Letek. Jednohlasně usneseno, aby přívoz p. V. Pokornému pronajat byl. Přítomnému p. V. Pokornému přečtena smlouva o nájmu, která s ním uzavřena bude, s jejím obsahem on úplně souhlasí.

4. p. Šefl si stěžuje, že v ulici od jeho obytného stavení směrem nahoru se písek vykopává a tím ulice neschůdnou se činí a žádá, aby tomu zamezeno bylo.

Podepsáni: J. Zapotil, Josef Šubrt, Antonín Šefl, Tomáš Vilím, František Vojtíšek, Václav Krejza, Marie Nováková, Emilie Maternová

SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

Vítáme mezi sebe hned tři miminka!

Matouše Můlera, který se narodil v září

mamince Vladislavě Můlerové a tatínkovi Martinu Můlerovi;

Kateřinu Šiklovou, která se narodila 20. září

mamince Petře Moravcové a tatínkovi Petru Šiklovi;

Lukáše Brauna, který se narodil 7. listopadu

mamince Lence Braunové a Davidu Divišovskému.

Přejeme jim v životě hodně sluníčka.



*Dodatečně blahopřejeme paní Matyldě Červeňákové,
která v listopadu oslavila
své významné životní jubileum.*



*Tichou vzpomínku věnujeme
panu Gejzovi Botošovi,
který zemřel nečekaně 17. 11. 2011 ve věku 46 let
a
panu Ladislavu Plickovi,
který zemřel 13. 12. 2011 po těžké nemoci ve věku 75 let.*

KNIHOVNA

Každé pondělí od 16,00 do 17,00 h.
(nebo u pí Zádové v pondělí a středu na Obecním úřadě).

**Od září 2011 je zavedeno v knihovně
veřejně přístupné místo internetu zdarma.
(Internet - info - pí Zádová - tel. 604273716)**

Na našich webových stránkách (www.vetrusice.cz) je seznam všech titulů z nového souboru naší knihovny pro rok 2011.

Zde jsou tři tipy z tohoto souboru naší knihovny:



MILENKY KRÁLŮ, 500 let nevěry, rivalry a moci (Eleanor Hermanová)

Prosté dívky, světažnalé herečky, vzdělané šlechtičny... stát se milenkou panovníka mohla (a někdy i musela) každá, na níž se zalíbením spočinulo jeho oko. Udržet si králův zájem však dokázaly jen nejschopnější. Závist, pomluvy, intriky - s tím si musely poradit a často samy využívat. V dobách, kdy panovníci volbou manželky sledovali politické cíle, často vyhledávali milenky. Vedle sexu ale král hledal i společníci, spřízněnou duši pro své ambice i osobní problémy. Povinností královny oficiální milenky bylo mít stále dobrou náladu, být králi vždy po vůli, nikdy si nestěžovat a uspokojit každý jeho rozmar; odměna nebývala malá: paláce, šperky, tituly, doživotní renty...Autorka mapuje milostný život králů od renesance po současnost (Madame de

Montespan, Nell Gwynn, Madame de Pompadour, Camilla Parker Bowles ad.). Je to zajímavé i zábavné čtení, nejen senzace, ale historickými fakty podložená sonda do života nejvyšší aristokracie.



FANFÁRIE (Miloš Kratochvíl)

Se skřítkem Františkem z Kouzelné školky se společně vypravíme do čarovné země Fanfárie. Dozvíme se, jak Fanfárie vznikla a kdo byli její rozumní i trochu potrhlí králové. Jaké nápady měl třeba Fanfaříček a co se v té zemi přihodilo za panování královny Fanfáry Vařečky. František s Majdou vstupují do proměňovací bedny, rozbíjejí a zabalují tmu a poznávají Skákací zákony. František nás pozve na Den Bručounů a dojde i na sedmimilové boty pro cvalíka Emila Malíka. Ale to není ani zdaleka všechno. V této úplně první knize o úžasné zemi Fanfárii se dočtete mnohem více. Příběhy skřítky Františka, tentokrát v zemi Fanfárii, volně navazují na úspěšnou knihu

Františkova velká kniha pohádek, která obdržela Cenu Kolegia generálního ředitele České televize 2009 za nejlepší knihu z Edice ČT.



PŘÍBĚH CESTY NA SEVER I., (Heffernanová Jana)

Naprosto unikátní literární dílo světového měřítka, které vzniklo výhradně na podkladě zápisů snů. Autorka, která se již dlouhá léta zabývá problematikou interpretací snů, psala knihu osm let a zpracovala v ní více než 500 vlastních snů, které se jí zdály v období patnácti let a týkaly se určitých opakujících se témat. Kniha se zároveň čte jako úchvatný dobrodružný příběh, v němž se podle logiky či nelogiky snů mění i opakují prostředí a postavy, a dává nám tak nahlédnout do tajemného světa našeho spánku, v němž dostáváme informace, které bychom ráno neměli jen tak zapomínat. Kniha nás zavádí do běžně známých prostředí, jako jsou město, vesnice, les, nemocnice, přístav, hory, jezero, a proměňuje je v úchvatný svět ženského podvědomí (červené město, bludiště, prostor za zdí, ostrov mrtvých), ve fantastické scény a obrazy, v nichž nikdy neuhodnete, co bude dál. Odkrývá také zdroj neutuchající fantazie a bizarního, hravého i humorného vidění věcí, jež předčí všechno, co si můžeme představovat a kombinovat v bdělém stavu.

UCHO

MYSLIVECKÉ ZVYKY A TRADICE

Každodenní život myslivců se vždy řídil pravidly, z nichž některá byla třeba jen pouhými pověrami, valná většina však měla čistě praktické kořeny a důvody. Jako příklad lze uvést zelený myslivecký oblek, který nemá jen maskovací účel, ale ve formě uniformy při slavnostních příležitostech zdůrazňuje příslušnost osoby k mysliveckému stavu. Dalším příkladem může být způsob nošení lovecké zbraně. Zbraň se nosí na levém rameni, hlavněmi vpřed a vzhůru (za deště či sněžení hlavněmi k zemi). Tento způsob nošení má praktický důvod pro bezpečnost na společných honech, aby nebyli v ohrožení ostatní účastníci honu.

Zvláště důležité je náležitě zacházení s ulovenou zvěří. Po každé leči se dělá výlož a po skončení honu výřad, na kterém musí být soustředěna veškerá toho dne ulovená zvěř. Zvěř se pokládá na pravý bok, a to v řadách podle skupin, kde v čele výřadu je zvěř srstnatá, za ní pak zvěř pernatá. Je-li ulovena liška, dává se do čela výřadu. K tradici patří též to, že zvěř na výřadu se nepřekračuje a že pro postavení účastníků honu u výřadu platí přesná pravidla. Hezkou tradicí je též používání loveckých signálů a fanfár od profesora Dyka trubkou zvanou borlice.

Dodržuje se také zvyk, že úspěšnému lovcovi za ulovení spárkaté zvěře (srnčí, jelení apod.) a některých dalších druhů zvěře (např. liška) se dává úlomek. Úlomek je větvíčka ze stromu nebo keře rostoucího na místě lovu, kterou si lovec dává na pravou stranu svého klobouku. Úlomek se též vkládá do svíráku (tlamy) ulovené zvěře jako „poslední hryz“.

Zvláštním případem mysliveckých tradic je česká myslivecká mluva. I jiná lidská zaměstnání musela mít a měla svůj vlastní odbornou terminologii, aby se lidé mohli při práci snadno domluvit. Také v jiných evropských jazycích existuje odborná myslivecká a lovecká terminologie. Česká je však zvláštní v tom, že vznikla jako součást národního obrození. V době, kdy úřední řeč byla němčina a čeština pouze lidovou mluvenou řečí, spisovatel František Špatný jako hospodářský úředník na schwarzenberském panství sesbíral odborné české myslivecké názvosloví, které vydal v roce 1868. Tak se mysliveckou mluvou popisuje přesná stavba zvěře (světla – oči, slechy – uši, běhy – nohy, barva – krev, vlna – srst, zbraně – zuby černé zvěře), její chování či činnost myslivců.

K životu patří také zábava. U myslivců je pravidlem, že se připijí zásadně levou rukou. Mezi tradiční kulturní akce patří myslivecké bály. Myslivecké sdružení Zdiby – Klecany pořádá

v rámci obnovené tradice **MYSLIVECKÝ PLES, KTERÝ SE BUDE KONAT DNE 21. LEDNA 2012 V SÁLE SOKOLOVNY VE VELTĚŽI A NA KTERÝ VÁS CO NEJSRDEČNĚJI ZVE.**

Pavel Sobotka

MIKULÁŠSKÁ NADÍLKA VE VĚTRUŠICÍCH

5.12. chodili po Větrušicích dva čerti s Mikulášem, chodili dům od domu a zastavili se tam, kde na ně děti čekaly. Čerti vypadali ďábelsky hrozivě, ale ve skutečnosti to byli docela hodní čerti a, pokud víme, nikoho do pekla neodnesli.

9.12. přijel za dětmi ještě jeden čertík, aby si s nimi na sále místního pohostinství zatancoval, zazpíval a jen tak zablnul. Tam však téměř došlo k neštěstí a jednoho rošťáka si málem odnesl do pekla. Ale protože čertovi luplo v zádech, z únosu do pekla nic nebylo. Za čertíkem přišel na skok na návštěvu i velký kocour Tom a ti dva spolu vyváděli spoustu lotrovin. Čertík se těšil, jak rozdá letos místo Mikuláše hodným dětem dárečky. Ale nakonec přišel i sám Mikuláš a balíčky dětem rozdávali spolu.



čertík Malenda



čertík Zubejda



**oba pekelníci
i s Mikulášem**

PÁR DALŠÍCH FOTOGRAFIÍ Z NOVÉHO HŘIŠTĚ...



AUTODOPRAVA MAGMA

- dovoz sypkého stavebního materiálu
- dovoz stavební sutě
- odvoz sutě
- doprava jiných materiálů dle dohody

Objednávky a informace na telefonu: 723 051 746

FOTBAL

Sezona - podzim 2011 - 2012

Podzimní sezonu bych oznámkoval známkou „3“. Zápasy, o kterých jsme si mysleli, že budeme bodovat nám nevyšly. Naopak v zápasech, ze kterých jsme měli obavy, to dopadlo skvěle. Naším úkolem bylo mít na konci podzimní části přes 20 bodů. Získali jsme jich 19. V tabulce jsme skončili sedmí. Myslím, že na

nováčka v sezoně to není špatný výsledek. Navíc vezmeme v patrnost, že jsme neměli žádné nové posily. Ale hrajeme s klukama, které to baví, poctivě trénují a zvládají 3. třídu bravurně. Dobré výsledky se tedy musely dostavit.

Sezona skončila, ale většina našich hráčů hraje futsal a přes zimu hrají turnaje. Na jaře nás čeká zase plno práce.

Děkuji celému výboru Sokolu Větrušice a také Obecnímu úřadu, který nás podporuje.

Přeji jménem našich fotbalistů i celého výboru TJ Sokol Větrušice všem krásné Vánoce a šťastný celý příští rok.

Mirek Jaroš

PŘEHLED FOTBALOVÝCH ZÁPASŮ TJ SOKOL VĚTRUŠICE

PODZIM 2011 - 3. TŘÍDA

<i>kolo</i>	<i>datum</i>	<i>mužstvo</i>	<i>mužstvo</i>	<i>Výsledek</i>
1	27.8.2011	Jiskra Kojetice	Větrušice	0 : 0
2	4.9.2011	Větrušice	Sokol Šestajovice	3 : 1
3	10.9.2011	Sokol Vodochody A	Větrušice	3 : 2
4	18.9.2011	Větrušice	Sokol Předboj	4 : 0
5	24.9.2011	Aero Odolená Voda	Větrušice	2 : 1
6	1.10.2011	1.FC Líbeznice	Větrušice	2 : 0
7	9.10.2011	Větrušice	FK Brandýs-Boleslav C	1 : 2
8	15.10.2011	Sokol Vyšehořovice	Větrušice	1 : 4
9	23.10.2011	Větrušice	Svorost Brázdim	3 : 0
10		SK Zápy B	Větrušice	3 : 1
11	6.11.2011	Větrušice	Sokol Klíčany A	0 : 1
12	12.11.2011	SK Hovorčovice	Větrušice	3 : 0
13	20.11.2011	Větrušice	Sokol Klecany B	3 : 2

KRONIKA TJ SOKOL VĚTRUŠICE

Výborová schůze dne 12. 4. 1989

Přítomni: Šubrt, Srba, Veselý, Vocásek, Plicka, Damek, Novák

1) Václav Veselý, bude pracovat pro dorost

2) Veselý bude provádět plakáty na zápasy F.O.

3) V komisi na oslavy 60. výročí fotbalu jsou: Šubrt, Vocásek, Veselý, Vilím, Damek, Vlasák

4) Program 60. výročí:

Sobota - 4. 8. 1989, 2x zápasy, turnaje, večere, pohoštění, zábava Věřiš - Plicka

Neděle - pokračování turnaje, konec

5) Veškeré požadavky od D. Klecany vyřídí Beneš.

6) Údržba tělocvičny provede JZD, objedná Plicka.

Skončeno 19,00 hod.

RADY BABKY BYLINKÁŘKY

Bylinky pomáhají při nachlazení, chřipce i únavě

Podzim je obdobím, kdy se nachlazení, bolest v krku či rýma vyhne málokomu. Obtíže se často opakují, přichází únava... Jak můžete posílit svou obranyschopnost pomocí přírodních prostředků? A které bylinky jsou při nachlazení nejlepším pomocníkem?

Silice vyčistí krk

První skupinou léčivých rostlin, po nichž je dobré sáhnout při nachlazení, jsou druhy bohaté na dezinfekčně působící silice. Tyto látky potlačují množení bakterií i virů. Těkavé složky se uvolňují v dýchacích cestách při poplínění, účinná je i inhalace a koupel. Zároveň uvolňují dýchací cesty, usnadňují dýchání.

Šalvěj lékařská je prvotřídním, přírodním prostředkem pro potírání bolesti v krku právě díky silně antibakteriálním, vyloženě antibioticky působícím silicím.

Aromatické a dezinfekční silice obsahuje dále **řepík lékařský**, jemná **mateřídouška obecná** a vonný **tymián obecný**, **dobromysl**, či pupeny **borovice lesní** a **mladé jehličky modřínu**.

V poslední době získává na oblibě rovněž dezinfekčně působící **zázvor** – nálev či odvar připravený z plátků oddenku je mírně pálivý a skvěle prohřeje celé tělo.

Hojivě i dezinfekčně působí i **okvětní plátky růží**. Zrovna tak **heřmánek**, jedna z neúčinnějších, a zároveň mírně působících rostlin, která je vhodná i pro děti.

Jako vitamínová chutná prevence pro podzimní a zimní dny je nepřekonatelný **šípkový čaj**.

Hojivé látky pro zanícenou sliznici

Hojivý nálev je dobré obohatit i o bylinky s odlišnými účinky. Prospěšné jsou totiž rostliny obsahující **slizové látky**. Ty obalí zanícenou sliznici i s odumřelými buňkami a s choroboplodnými zárodky a poté je snadno vykašlete. Sliz sliznici zároveň hojí, zvlhčuje a uklidňuje podráždění.

Velké množství slizových látek obsahuje květ **divizny velkokvěté** a **podbělu obecného**, dále **plicník lékařský**, **sléz lesní**, **jitrocel kopinatý** či **proskurník lékařský**.

Vykašlete infekci pryč z těla

Důkladné vykašlání je jednou z neúčinnějších metod, jak se infekce zbavit. Spolu s přebytečným hlenem se z těla vyloučí i bakterie a viry, jež na sliznici parazitují. Ale běda, pokud se hlen usadí v dutinách. Proto nastupuje třetí skupina léčivých bylinek, která obsahuje velké množství **saponinů**. Neúčinnějším přírodním „odkašlávadlem“ je **lékořice lysá**. Pokud přijde i horečka, nálev z tradičního **lipového květu** s trochou citrónu a medu vám opravdu uleví. Podobně i



květ **černého bezu**. Místo acylpyrinu můžete také vyzkoušet jeho původní přirozený zdroj, a to **vrbovou kůru**.

Spolehliví bacilobijci

Cibule, česnek i křen byly odedávna prostředky proti nemocem a pro posílení těla. Moderní výzkumy daly našim předkům zapravdu. Tato zelenina obsahuje **sírné sloučeniny a další dezinfekčně působící látky**, které lze bez nadsázky nazvat **přírodními antibiotiky**. Na rozdíl od nich však nemají žádné vedlejší účinky, jako je likvidace přirozené a prospěšné střevní mikroflory. Jsou bohaté i na **vitamin C** a další důležité látky, mají i řadu dalších prospěšných účinků, **česnek například pomáhá snižovat krevní tlak**

Základ je silná imunita

Osvědčená rostlina prokazatelně **podporující imunitní systém - třapatka (Echinacea)**. Podporuje množení a aktivitu bílých krvinek, které nás chrání před původci infekcí. Její okamžitý účinek je však poměrně krátký – proto ač je preventivní užívání tinktury vhodné v dávkách kolem 20 kapek třikrát denně, pokud právě propuká nachlazení, bolení v krku a další obtíže, pomůže **kúra intenzivnější**.

Přírodní látky podporující imunitní systém v optimální funkci obsahuje i **hlíva ústřičná**.

Za velmi cenný přírodní biostimulátor je považován i **rakytník řešetlákový**. Jeho plody jsou velmi bohaté na vitamíny, minerály, enzymy a další prospěšné složky. Ke zvýšení obranyschopnosti přispívá i **saunování, otužování** a přiměřený pohyb.

Jak zachovat přírodní vitamíny

Dodržovat zásadu zdravého jídelníčku, kde by se mělo objevit alespoň **pět porcí ovoce a zeleniny v průběhu dne**, se vyplatí.

Aby byl organismus odolný vůči podzimním nemocem, musí mít také dostatek všech **vitaminů, minerálních látek a stopových prvků**. Tělo by je mělo dostávat často v malých dávkách, protože mnohé z nich nedovede dlouhodobě skladovat.

Je známe, že přírodní komplex v potravinách je účinnější, nežli vitamíny v tabletách..

Pokud zeleninu tepelně upravíte, samozřejmě část vitaminů ztratí. Podle nejnovějších výzkumů se ale například **vitamin C nejvíce degraduje při teplotě kolem 70° a 80°**, zatímco rychlý var přečká lépe. Proto je dobré vkládat **zeleninu do vroucí vody**, nikoli do studené a přivádět ji pomalu k varu.

(Zdroj: www.ireceptar.cz, kde naleznete tento článek celý)

DĚTSKÝ KLUBÍČEK

KLUBÍČEK je zatím stále uzavřený.

Děkujeme p. Dudášovi za finanční dar pro Klubíčko.



Dětský Klubíček - kontakt:

Eva Jarošová - 602 645 552, 220 940 984

Jitka Čáhová - 606 204 202

Adéla Vohradníková - 739 008 251

Klubovna: Větrušice, budova vpravo od obchodu

www.vetrusice/detsky-klubicek ; mirek_eva@volny.cz