

Únor 2015



Životní jubileum oslaví

Keilingová Drahomíra	72 let
Vavřík Dušan	71 let
Trčková Anna	70 let
Strouhál Antonín	64 let
Gabrišová Božena	62 let



Oslavencům

SRDEČNĚ BLAHOPŘEJEME

Víte,že



- **vývoz komunálního odpadu provedou TS Bruntál ve dnech 10. a 24.2.2015**
- v měsíci lednu proběhla oprava neprůchodné kanalizace ve sklepních prostorách v bytovém domě č. 198. Tato práce byla provedena svépomocí pracovníky obce a byla nahrazena novou z PVC.



**Transfuzní služba v Bruntále děkuje občanům obce Andělská Hora
za pomoc při darování krve a plazmy.**

Darovaná krev a krevní plazma zachraňují denně zdraví i životy obyvatel okolo nás, a to během operací, při závažných úrazech či onemocněních. „Ráda bych proto za tento lidsky solidární přístup poděkovala všem dárčům z Vaší obce. Velice si jejich snahy pomoci lidem v krizových situacích vážíme, “ děkuje vedoucí sestra Transfúzní služby v Bruntále Romana Hnilicová s tím, že mezi výjimečné a aktivní dárce patří:

- **Dlabačová Kateřina** držitelka bronzové plakety profesora MUDr. Jana Janského za 10 bezpříspěvkových odběrů
- **Daridová Kamila, Darida Jiří, Remeš Dušan, Svoboda Stanislav** držitelé stříbrné plakety profesora MUDr. Jana Janského za 20 bezpříspěvkových odběrů
- **Štajgrová Markéta, Trombik Milan, Franc Petr** držitelé zlaté plakety profesora MUDr. Jana Janského za 40 bezpříspěvkových odběrů

Dárci krve a plazmy se mohou stát lidé ve věku od 18-60 let, musí být občany ČR a musí jít o zdravé osoby s platným zdravotním pojištěním.

Každý dárce krve a plazmy na Transfúzní službě v Bruntále má nárok na celou řadu výhod. Kromě studijního a pracovního volna s náhradou mzdy dárce získá lékařské vyšetření, proplacené jízdné, vitamíny od své zdravotní pojišťovny, občerstvení či odpočet ze základu daně z příjmu a to za každý odběr 2000 Kč.

Zájemci se mohou objednávat telefonicky na čísle 724 612 667, 554 700 660 nebo emailem na adrese evidence.bruntal@tsl.agel.cz. Další informace k darování naleznete na webu Transfúzní služby na adrese transfuznisluzba.agel.cz a na facebooku www.facebook.com/transfuznisluzba.

Únor 2015

Plánované akce v roce 2015 – Město Andělská Hora

Únor :

2015 – Maškarní karneval ZŠ a MŠ – rekonstrukce tělocvičny

2015 – Ples ZŠ a MŠ – rekonstrukce tělocvičny

Březen:

....?.. 2015 – Josefovská zábava (hasiči)

Duben:

3.04 2015 – ZŠ velikonoční strom – 10.00. hod (pátek)

Květen:

2. 5.2015 – Stavění májky -15.00 hod (sobota)

6. 5. 2015 – Vítání občánků a Den matek (středa 16.00 hod)

28. 5. 2015 – Školní akademie (spoluúčast)

30. 5. 2015 – Den dětí, kácení májky (město + hasiči) 14.00 hod (sobota)

Červen:

Červenec:

? . 7. 2015 – Turnaj v minikopané o pohár starosty(hasiči)

? . 7 – 2015 – Festival dechových kapel Polsko

25. 7.2015 – Pout' ke sv. Anně (sobota)

Srpen:

15. 8. 2015 – Žabák

Září:

..?.9. 2015 – Dožínky Polsko (termín konání upřesní polská strana)

12. 9. 2015 – Netradiční vozidla (traktůrky) 13.00 hod. – (sobota)

Prosinec:

2. 12. 2015 – Mikulášská nadílka 16.00 (středa)

16. 12. 2015 Předsváteční posezení se seniory Andělské Hory-(středa)

U některých akcí bude datum konání včas upřesněn.



Tříkrálová sbírka 2015

Zápis o zapečetění pokladniček



Obecní či městský úřad, magistrát	Kazítka:	MĚSTO ANDĚLSKÁ HORA PSČ 793 32
pověřil svého pracovníka	Jméno a příjmení:	JITKA EICHLEROVÁ
	Adresa:	ANDĚLSKÁ HORA 500
k zapečetění přeneslých sbírkových pokladniček sbírkové akce „Tříkrálová sbírka“, dle osvědčení oznámení Magistrátem hlavního města Prahy ze dne 15. 10. 2012 č. j. S-MHMP/1327716/2012 a 1340351/2012 a v souladu s aktuálně platnými právními předpisy (zejm. z č. 117/2001 po nově č. 129/2012 Sb.).		
Za pořadatele sbírky se účastnil/a	Jméno a příjmení:	JAN HÁZEK
	Adresa:	ŽUPA ŽUONÁ 419
1. Výše uvedení potvrzují, že si navzájem prokázali svoji totožnost a že souhlasí a údaj uvedení v tomto zápisu.		
2. Celkem bylo zapečetěno kusů pokladniček	Počet kusů:	3
	Slovy:	TRÍ
3. Zároveň se výše uvedení dohodli, že rozpečetění těchto pokladniček bude provedeno	Datum rozpečetění:	12. 1. 2015
	Místo rozpečetění:	ANDĚLSKÁ HORA
Tento zápis byl vyhotoven ve dvou vyhotoveních, z nichž jedno zůstalo Obecnímu úřadu, a druhou převzala osoba zastupující pořadatele sbírky.		
	Místo a datum:	ANDĚLSKÁ HORA 5. 1. 2015
	Podpis pověřeného pracovníka úřadu:	Jitka

Formulář je kompletní a možno odevzdat, až po vyplnění všech prázdných bílých políček vpravo.

Městský úřad Andělská Hora	
Jednotlivě	
12. 1. 2015	
Číslo: 50	Průběh: 20
Zpracoval: J. E.	Ukládá: J. E.
12. 1. 2015	12. 1. 2015

Únor 2015

Chystejte si masky – my chystáme maškarní zábavu

Kdo: obec Světlá Hora a Světelská pohoda

Kdy: v sobotu 7. Února

Kde: sál Kulturního střediska

Hraje: skupina Troytet z Krnova

Vstupné: 50 Kč, masky 20 Kč

Bohatá tombola

Přivítací nápoj zdarma pro včasné příchozí do 20 hodin.



Únor 2015



➤ **Diakonie Broumov a Město Andělská Hora**

➤ **sociální družstvo**

➤ Více na [www: diakoniebroumov.org](http://www.diakoniebroumov.org),
www.facebook.com/broumovdiakonie

➤ **VYHLAŠUJE**

➤ **SBÍRKU POUŽITÉHO OŠACENÍ**

- Letního a zimního oblečení /dámské, pánské,dětské/
- Lůžkovin, prostěradel, ručníků, utěrek, záclon,
- Látky (minimálně 1m², prosíme, nedávejte nám odřezky a zbytky látek)
- Domácí potřeby-nádobí bílé i černé, skleničky- vše nepoškozené
- Vatované a péřové přikrývky, polštáře a deky
- Obuv – veškerou nepoškozenou
- Hračky – nepoškozené a kompletní
- Peří, péřové přikrývky a polštáře
- Menší elektrospotřebiče – mohou být i nefunkční
- Knihy

VĚCI, KTERÉ VZÍT NEMŮŽEME:

- *ledničky, televize, počítače, matrace, koberce z ekologických důvodů nábytek, znečištěný a vlhký textil*

Sbírka se uskuteční na Městském úřadě Andělská Hora

dne: od 22. 01. 2015 do 26. 03. 2015

čas: PO, STRŽ od 7.30 - 17.00 hod.,

ÚT, ČT od 7.30 - 15.00 hod.,

místo: Městský úřad Andělská Hora

Věci prosíme zabalené do igelitových pytlů či krabic, aby se nepoškodily

transportem. Bližší informace Vám sdělí: Jitka Eichlerová tel. : 554 737 030 ,

724 179 586



Naše školy informují rodiče – a nejen je

Mateřská škola ve Světlé Hoře

Po mile prožitých vánočních svátcích jsme se všichni sešli ve zdraví a plni zážitků. Nový rok začal činnostmi zaměřenými na zimní čas - např. jak se oblékat, chránit v zimním období, ale také jak pečovat v zimě o zvířátka a jak jim pomáhat. Do školky nastoupili dva noví kamarádi, které jsme přivítali mezi nás a jako opravdická školčata jim pomáháme se vším, co je potřeba.

V pondělí **12. ledna** jsme se před zápisem do základní školy opět setkali s kamarády na jednom z **projektových dnů**. Veselé cirkusové dovádění formou hádanek, písniček a her nám pomohlo ztratit veškeré zábrany. Proto se všichni předškoláčky vydali bez obav v pátek a sobotu na zápis. Prostředí a paní učitelky již znali, a tak vše proběhlo v pořádku.

Co nás čeká?

V měsíci únoru nás čeká povídání, říkanky, malování a tvoření o všem, co souvisí se zimou. Budeme pozorovat sníh a jeho proměny, povídat si o zimních sportech, ale i o ochraně a bezpečnosti, která je velmi důležitá.

O jarních prázdninách (v týdnu **od 2. do 6. února**) bude provoz školky omezen pouze na jednu třídu pro nahlášené děti.

V pondělí **16. února** přijede do naší školky divadelní soubor s představením **PRINCEZNA A DRAK**.

ZÁPIS DO MATEŘSKÉ ŠKOLY!!!

Již nyní se připravuje **ZÁPIS DĚTÍ DO MŠ** pro školní rok **2015/2016**, který proběhne **16. 4. 2015**. Všichni rodiče dětí, které jsou nahlášeny k trvalému pobytu ve Světlé Hoře, dostanou pozvánku k zápisu od nás. I pokud nemáte ve Světlé Hoře trvalé bydliště, ale máte zájem své dítě posílat do naší MŠ, můžete se k zápisu dostavit sami.

Michaela Horáková, zástupce ředitele pro MŠ

Základní škola v Andělské Hoře



Máme-li shrnout náš start do nového roku, můžeme konstatovat, že byl velmi úspěšný, ale také velmi vysilující. Ukončujeme první pololetí a někteří žáci zjistili, že ve škole se člověk musí taky učit ☺! I letos jsme pro žáky zajistili **testy KALIBRO**. Tyto srovnávací testy by měly žákům, rodičům i pedagogům ukázat, jak jsou na tom z hlediska vědomostí a dovedností naši žáci v porovnání s celou republikou.

Za velmi důležitou akci každoročně považujeme **zápis do 1. tříd**, který se uskutečnil v pátek a v sobotu 16. a 17. ledna. K zápisu se dostavilo celkem 20 dětí. Velmi nás potěšilo, že si naši školu vybrali i jedni rodiče s dítětem ze Starého Města. Pokud můžeme odhadovat, bude nás v příštím školním roce, z pohledu celkového počtu dětí ve škole, zase o něco více. Věříme, že se nám tento stav podaří i v následujících letech udržet. Od září nabídneme dětem další zájmové aktivity, např. nový sportovní kroužek, a to fotbalu. Zároveň plánujeme také začlenění nejstarší společenské hry – šachu – do školního vzdělávacího programu.

K vánočnímu mistrovství školy v šachu 17. 12. 2014 pan učitel Jiří Bujnoch uvedl: „První ze tří školních šachových mistrovství aktuálního školního roku přineslo dosud nejvyšší účast v novodobé historii šachových soutěží na naší škole - 13 startujících. V kategorii mladší žáci (1. - 5. třída), která byla zastoupena 7 šachisty z 1. - 4. třídy, zvítězil Adam Rončák, druhý skončil Ondřej Soroka (oba získali 5 bodů), třetí místo obsadil Jan Adámek se ziskem 4,5 bodu. Kategorie starších žáků (6. - 9. třída) se stala záležitostí sedmáků. První místo vybojoval Ondřej Hynek se ziskem 4,5 bodu, druhá



skončila Marie Metelková se 4 body, třetí místo obsadil loňský šampion Petr Mako (3 body). Nejzajímavějším utkáním turnaje byl vyčerpávající souboj o první místo Hynek - Metelková, kdy Marie získala v závěru partie smrtící převahu dvou věží, kterou ovšem nedokázala využít a při pokusech o umatování soupeře o obě nakonec přišla. Partie skončila remízou. Radostí turnaje byla účast nováčků z nižšího stupně a pokroky některých starších žáků“.

Na devátáky a jejich rodiče čeká v tomto období podávání **přihlášek na střední školy**. Postup je zveřejněn na stránkách školy v záložce aktivity školy, rubrika poradna pro rodiče.

Rovněž plánujeme na únor či březen připravit tzv. **zimní sportovní dny**, kde by se děti v rámci hodin tělesné výchovy a rozšířené tělesné výchovy měly věnovat zimním sportům. Ve spolupráci se Ski Annaberg dojednáváme pro naše děti výhodné podmínky, ovšem nesmí nás zradit počasí. Pokud se změní situace, rádi vás budeme informovat o dalším postupu.

Zapište si do kalendářů (aktualizace)

- 02. – 08. 02. jarní prázdniny
- 20. 02. výuka na Gymnáziu Bruntál (IX. A)
- 23. 02. platby stravného na březen

Upozornění

O jarních prázdninách nebudou školská zařízení v Andělské Hoře v provozu.



Informace ze školní jídelny

Platbu lze uskutečnit v posledním únorovém týdnu v pondělí 23. února 2015 od 7:00 do 13:00 v kanceláři jídelny v ZŠ v Andělské Hoře. Splatnost bezhotovostních převodů je 25. února. Další zájemci o bezhotovostní platby by se měli ozvat hned na počátku února!

Aktuality ze ŠJ: v měsíci únoru nás čekají nejen jarní prázdniny, ale také připravíme pro děti opět den z cizí kuchyně, a to tentokrát z Řecka. Můžeme se těšit na kuřecí vývar s rýží, souvlaki z vepřového masa a nakonec řecký salát s olivami a balkánským sýrem.

Bohdana Vikartovská, vedoucí ŠJ

Zprávy ze školní meteorologické stanice Období: 17. 12. 2014 – 16. 1. 2015

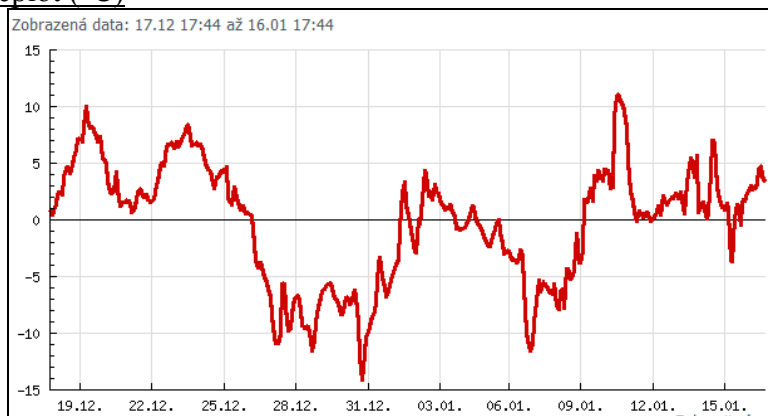


Název stanice: **Andělská Hora** Nadmořská výška: **675 m n. m.**
Zeměpisná šířka: **50° 06' s. š.** Zeměpisná délka: **17° 24' v. d.**

Naměřené hodnoty meteorologických veličin v období 17. 12. 2014 – 16. 1. 2015		
	datum	hodnota
Nejnižší naměřená teplota (°C)	30. 12.	- 14,0
Nejvyšší naměřená teplota (°C)	11. 1.	11,1
Nejvyšší úhrn srážek (mm)	10. 1.	12,7
Nejvyšší rychlost větru (km/h)	21. 12., 2. 1.	17,8

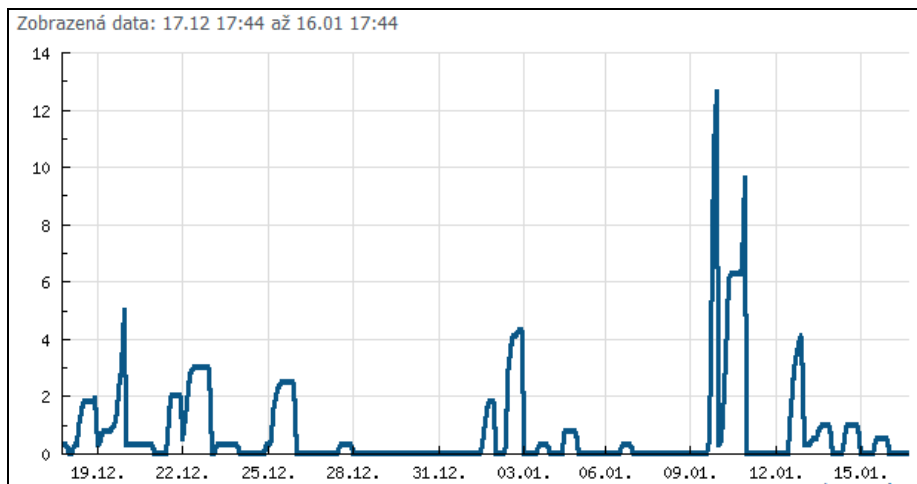
Vánoce na blátě, Nový rok na ledě, a poté opět střídání zimy s deštivým jarem. Tak nějak z hlediska počasí by se dal popsat minulý měsíc. Nejčastěji se teploty pohybovaly v rozmezí -5 °C až +5 °C. Srážky byly jak dešťové, tak i sněhové. Vítr vanul často silnější, nárazový.

Průběh teplot (°C)

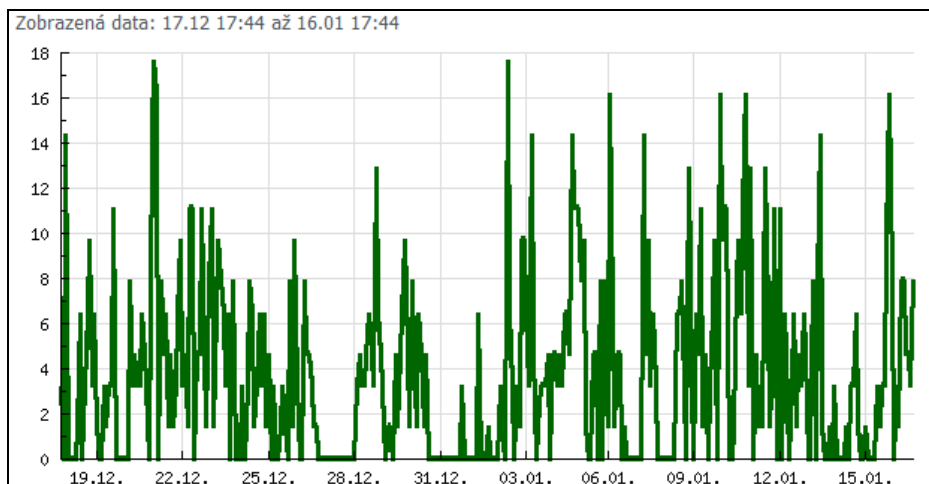


Únor 2015

Úhrny srážek (mm)



Rychlosti větru (km/h)



Mgr. Eva Kyšová

JITŘENKA POD PRADĚDEM

s.r.o., IČ:02835258, DIČ:CZ02835258

www.jitrenka.webgarden.cz, Stará Rudná 206, tel.:739/079 189

MOBILNÍ GASTRO SLUŽBY

Přihlášení ke stravě: Vyplněním přihlášky ke stravování a zaplacením finanční částky je strážník automaticky přihlášen ke stravě. Každému strážníkovi je přiděleno evidenční číslo, které je zároveň variabilním symbolem pro platební styk.

Menu jsou na výběr :

Menu 1

Menu 2

Menu 3 – studený salát + pečivo (každou středu)

Menu 4 – sladká verze (každý 4.týden v pátek)

Cena oběda

Cena stravného je stanovena na 75,-Kč pro všechna nabízená menu včetně dodání.

Způsob platby

a) **v hotovosti** – přímo v sídle provozovny a to ve všední dny 8.00 – 10.00h, strážník obdrží doklad o platbě

b) **bankovním převodem** – do 20. dne, který předchází před požadovaným měsícem zasílat částku na účet JIŘENKA POD PRADĚDEM s.r.o., ČÚ: **2100571520/2010** s variabilním symbolem, který odpovídá přidělenému číslu strážníka v evidenci.

Přeplatky

Přeplatky z plateb bankovním převodem jsou vráceny zpět na účet strážníka 1x ročně. Přeplatky v hotovosti jsou zohledňovány každý měsíc při výpočtu platby na následující měsíc.

Odhlášení stravy

a) **telefonicky** na tel.: **739 079 189** – do **7.30h** stravovacího dne

b) **prostřednictvím e-mailu:** anna.kotrloua@email.cz- do 14 hod. předchozího dne a dny následující

Ukončení stravování

Je třeba nahlásit v kanceláři provozovny, od kdy se strážník nebude stravovat. V případě, že vznikly přeplatky, budou Vám zaslány na účet .

Podrobnosti o menu získáte na adrese v záhlaví.

Kulturní, sportovní a vzdělávací kalendář na únor 2015

2. 2. Počítačový kurz pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha
3. 2. Zkouška PSMV, 17:30, Střecha
3. 2. Kurz francouzského jazyka pro začátečníky, 17:30–19:00, Střecha
3. 2. Kurz anglického jazyka pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha
4. 2. Počítačový kurz pro pokročilé, 16:00–17:30, Střecha
4. 2. Kurz anglického jazyka pro pokročilé, 17:00–18:30, Střecha
9. 2. Počítačový kurz pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha
10. 2. Zkouška PSMV, 17:30, Střecha
10. 2. Kurz francouzského jazyka pro začátečníky, 17:30–19:00, Střecha
10. 2. Kurz anglického jazyka pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha
11. 2. Počítačový kurz pro pokročilé, 16:00–17:30, Střecha
11. 2. Kurz anglického jazyka pro pokročilé, 17:00–18:30, Střecha
12. 2. Univerzita volného času „Jak jsme natáčeli pohádku Zlatá kuželna“, uvádí PhDr. Pavel Vaňásek, 16:00–18:00, Střecha
12. 2. Počítačový kurz na úpravu digitální fotografie v Picase, 16:00–17:30, Střecha
15. 2. Pohádka pro děti a jejich rodiče „Útěk do pohádky“, hraje Lidové divadlo Krnov, 15:00, Střecha
16. 2. Počítačový kurz pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha
17. 2. Zkouška PSMV, 17:30, Střecha
17. 2. Virtuální univerzita třetího věku, kurz Kouzelné geometrie, 14:00–15:30, Střecha
17. 2. Kurz francouzského jazyka pro začátečníky, 17:30–19:00, Střecha
17. 2. Kurz anglického jazyka pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha
17. 2. Masopustní průvod městem, MŠ Ve Svahu, sraz v 9:30 u školky
18. 2. Počítačový kurz pro pokročilé, 16:00–17:30, Střecha
18. 2. Kurz anglického jazyka pro pokročilé, 17:00–18:30, Střecha
18. 2. Námořnická show, MŠ Jesenická, 15:00, sál klubu Mír
19. 2. přednáška Klubu zdraví na téma Lidské tělo jako bitevní pole, přednáší Věra Odstrčilová, 18:00, Střecha
19. 2. Počítačový kurz na úpravu digitální fotografie v Picase, 16:00–17:30, Střecha
20. 2. Přátelské posezení s tancem při reprodukováné hudbě, pořádá LKŽ Vrbno, 16:00, Střecha
23. 2. Počítačový kurz pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha
24. 2. Zkouška PSMV, 17:30, Střecha
24. 2. Kurz francouzského jazyka pro začátečníky, 17:30–19:00, Střecha
24. 2. Kurz anglického jazyka pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha
25. 2. Klubový pořad Jakuba Smolíka plný poutavého vyprávění a písniček, 19:00, Střecha
25. 2. Počítačový kurz pro pokročilé, 16:00–17:30, Střecha
25. 2. Kurz anglického jazyka pro pokročilé, 17:00–18:30, Střecha

Únor 2015

do 25. 2. výstava Jaroslavy Hýbnerové „Jak šel čas“ – gobelíny a obrazy, Střecha

26. 2. Univerzita volného času „Efektivní komunikace“, přednáší Mgr.etMgr Bc.

Hana Vitásková,

16:00–18:00, Střecha

26. 2. Počítačový kurz na úpravu digitální fotografie v Picase, 16:00–17:30, Střecha

27. 2. Velká cena v šachu pro žáky ZŠ, 8:30–13:00, Střecha

27. 2. Schůze KSČM, 16:30–17:30, Střecha

Nad'a Trzaskalíková, Střecha Vrbno

Kulturní akce Krnov



uvádíme v únoru

Mortdecai: Grandiózní případ,

E. A. Poe: Podivný experiment, Velká šestka 2D/3D, Sedmý syn 2D/3D,

Birdman, Hodinový manžel, SpongeBob ve filmu: Houba na suchu 2D/3D,

Jupiter vychází 2D/3D, Padesát odstínů šedi,

Kód Enigmy, Noc v muzeu: Tajemství hroby,

Žena v černém: Anděl smrti, Kingsman: Tajná služba, Zvonilka a tvor

Netvor 2D/3D, Kobry a užovky, Nezlomný, Focus, Ghoul, Paddington



středa 4. února v 19:00 hodin

KDYŽ VÁLÍ HOT-JAZZ NEBO SWING

Ondřej Havelka

a jeho Melody Makers strhující koncertní show

plná rytmu a brilantních výkonů s novým výběrem podmanivých českých i amerických písní

Vstupné: 270 a 250 Kč (děti a studenti sleva 30 %)

čtvrtek 12. února v 8:30 hodin

ÚTĚK DO POHÁDEK

pohádkový příběh o tom, co se všechno může stát v pohádkových knížkách

Hraje: Lidové divadlo při MIKS Krnov

Únor 2015

Pro žáky 1. – 2. tříd ZŠ Vstupné: 30 Kč

úterý 17. února v 19:00 hodin

„FURLUFTDURCH TOUR“

Zdeněk Izer se zpěvačkou Šárkou Vaňkovou

Zábavný pořad populárního baviče, oblíbené scénky, parodie nejruznějších televizních pořadů a imitování populárních českých i zahraničních zpěváků včetně vtipných kostýmů.

Vstupné: 200 Kč

sobota 21. února v 15:30 hodin

ZAHRADA

pohádka na motivy knihy Jiřího Trnky Tři zvědaví kluci se zatoulali do tajemné zahrady plné překvapení. Hlídá ji zlomyslný kocour, mluvící trpaslík, v jezírku plave sečtělá velryba, a když už je nejhůř, tak pomůžou legrační sloni.

Hraje: Divadlo Krapet Praha Vstupné: 60 Kč

středa 25. února v 19:00 hodin

Molière:

ZDRAVÝ NEMOCNÝ

- brilantní hořká komedie

o panu Arganovi, z nějž bezbřehá hypochondrie udělala sobce. Velmi obtěžuje své okolí a rodiny domněnkami o svých nemocech a svou šetrností vůči druhým.

Zdravý nemocný je Molièrovou poslední hrou.

Hraje: SLEZSKÉ DIVADLO OPAVA

1. představení v předplatném do divadla na rok 2015.

Vstupné: 180 a 160 Kč /děti a studenti sleva 50 %/

Ostatní informace najdete na www.mikskrnov.cz

Moudrá mysl....

Co vše se muselo stát,
když člověk se přestane smát
a vidíme ho také plakat.

Radujme se z toho co nás obohatí,
vůči zlu nesmíme být zaujatí.
Jím ublížili a oni jsou teď v pasti jati.

Jen moudrá mysl nás vyléčí,
vždyť nehrozí nám nebezpečí.
Je to s láskou, nebe s péčí...

Vesmír nám může dát sílu,
když budeme žít se sebou v míru
a místo srdce nebudeme mít díru.

Praděde....

Praděde náš vládce,
co se s tebou stalo,
žes nám letos sněhu,
natřepal tak málo.

Jen svými vousy,
jsi přikryl tu svou horu,
tak jen z tvého vršku,
se šupem jezdí dolů.

Promiň, my to víme,
že z tvé to není viny,
svatý Petr nahoře,
už netřepe peřiny.

Kdepak jsou ty časy...
spousta sněhu a fujavice,
my jsme celou zimu,
nesundali beranice..

Stromy nám nabízejí sílu, lásku i zdraví

Autor [Priatelja na nete](#)

KAŠTAN – Jírovec maďal (kaštan koňský) Kaštan – správně jírovec – uklidňuje, zmírňuje napětí a tak pomáhá především ve chvílích, kdy prožíváme z něčeho velké obavy a strach. Tento strom léčí nemocnou duši a pomáhá najít ztracené sebevědomí a jistotu.

Léčivá je kůra jírovce, kdy se vývar používá při léčbě hemeroidů nebo křečových žil. Výluh (lihový) z květů nebo plodů kaštanů je známý jako mazání při revmatických potížích, neboť podporuje lepší prokrvení nemocného místa. Často postačí prosté nošení plodu kaštanu v kapse, abychom se zbavili příležitostných revmatických bolestí. Doporučuje se také uložení kaštanových plodů do postele pod matraci, to abychom spali klidným spánkem, zbavili se revmatických potíží a byli chráněni před nečistými silami. Pobyt při kmenu jírovce nám pomůže zbavit se neklidu a strachu.

LÍPA malolistá / elkolistá (*Tilia cordata* / *platyphyllos*)

Lípa je stromem smíření. Už za dávných časů, jakmile se dva znesvářené rody či sousedé udobřili, zasadili na hranici svých území lípu, aby hlídala a chránila jejich mír a pokoj. Je to strom lásky, který urovnává mezilidské vztahy.

Lípa je také účinná léčitelka. Její květ je známým prostředkem proti nachlazení, při horečkách a zahlenění dýchacích cest. Pomáhá také při žaludeční a střevní kolice a též proti revmatismu.

Energie lípy zajišťuje zdravý odpočinek, přivolává věštecké sny a především přináší příjemnou a vstřícnou atmosféru ve vztahu dvou či více osob. Proto se pobyt při kmenu lípy doporučuje především těm lidem, kteří vidí všechno černě a domnívají se, že je neustále někdo pronásleduje a chce jim ublížit. Zvláštní magickou sílu má dvanáct lip vysazených do kruhu. V jeho středu i méně vnímavý člověk může pocítit zvláštní kouzlo, jakoby otevírání se něčemu nádhernému, laskavému i tajemnému zároveň. Funguje to i tehdy, kdy už některé stromy z kruhu jsou poraženy nebo odstraněny i s kořeny, ale je viditelné, že v původním počtu jich bylo dvanáct. **(pokračování)**

Jídlem proti nachlazení.

DALŠÍ „BABSKÉ“ RECEPTY „RYCHLÉ POMOCI“

Máslový čaj

Bolest při polknutí, pálení a škrabání v krku. Nejlépe zažene tento jednoduchý recept. Uvaříme 250 ml černého čaje, přidáme polévkovou lžici medu a polévkovou lžici másla. Dobře promícháme a ihned vypijeme.

Zázvorový čaj

10 g čerstvého strouhaného zázvoru vaříme 5 minut v 1 litru vody. Poté ho přes cedník vymačkáme. Do vzniklého čaje přidáme šťávu z jednoho citronu či pomeranče, osladíme a pijeme horké.

Pro unavená játra.

Při jakémkoli oslabení našeho organismu jsou nadměrně zatěžována naše játra. Při infekci bychom jim proto měli dopřát trochu úlevy v podobě stravy, ve které omezíme všechna tučná, příliš kořeněná a smažená jídla. A naopak přidáme více nízkotučných mléčných výrobků a mrkve.

Mrkvový tvaroh

Nastrouháme 3 mrkve, smícháme je s 250 g nízkotučného tvarohu a naředíme 1 lžicí kefiru. Dobře promícháme. Můžeme osladit nebo trochu osolit, podle chuti.

Mrkvové hranolky

2 mrkve nakrájíme na malé hranolky, pokapeme je šťávou z 1 citronu a 1 lžičkou olivového oleje. Jíme místo čipsů či slaných buráků.

(pokračování)

Hlíva ústříčná

recepty - POLÉVKY

Hlíвовá polévka

500 g hlívy, 2 cibule, 1 kostka masoxu, pepř, mletá paprika, lžíce oleje, kořenová zelenina (mrkev, petržel, celer), na zahuštění nastrouhaná syrová brambora, voda, sůl

Hlívu nakrájíme na hrubé nudličky i s nožičkami. Do hrnce dáme zpěnit na olej cibule nakrájené na kostičky, zasypeme mletou paprikou. Vložíme nakrájené houby, prudce orestujeme. Zalijeme vodou s kostkou masoxu a vložíme nakrájenou kořenovou zeleninu, dokořeníme pepřem. necháme asi 25 minut vařit. Do polévky vložíme nastrouhanou bramboru a vaříme tak dlouho, až se polévka zahustí. Posypeme čerstvou zelenou natí petržele, nebo pažitky. Podáváme i jako svačinu s pečivem.

Falešná dršťková polévka z hlívy

400 g hlívy, olej, nebo sádlo, 1 velká cibule, mletý pepř a paprika, kmín, majoránka, 4 stroučky česneku, 1 kostka bujonu, mouka na zahuštění, sůl

Houby nakrájíme na nudličky a prolijeme na sítku vodou. Cibuli zpěníme na tuku s paprikou, vložíme houby a chvíli orestujeme. Zalijeme vodou s masoxem, dokořeníme pepřem, česnekem a majoránkou, osolíme. Vaříme do měkka. Zahustíme moukou rozmíchanou v trošce vody a chvíli povaříme. Podáváme s chlebem.

Rýžová polévka s hlívou

250 g hlívy, 50 g rýže, 50 g másla, nebo oleje, 1 střední cibule, 1 lžíce hladké mouky, 250 ml mléka, pepř, 1 žloutek, 70 g strouhané kořenové zeleniny, muškátový oříšek, sůl

V kastrolu usmažíme cibuli na oleji a přisypeme hladkou mouku, z které uděláme cibulovou zasmažku. Přilijeme 1 šálek vody, přidáme pokrájenou hlívu, zeleninu, osolíme a okořeníme. Vaříme do poloměkka. Vhodíme opláchnutou rýži a znovu vaříme. před ukončením varu v mléce rozšleháme žloutek a vlijeme do polévky. Podáváme sypané natí dokořeněné strouhaným muškátovým oříškem. podáváme s chlebem.

Hlíвовá česnečka

200 g hlívy, 1 lžíce sádla, 4 stroučky česneku, kmín, mletý pepř, polévkové koření, sůl

Houby nakrájíme a na tuku orestujeme. Vše zalijeme vodou, osolíme, okmínujeme, opepříme a vaříme do změknutí. Česnek utřeme na soli a přidáme před koncem varu do polévky. Dochutíme polévku novým kořením. Chléb nakrájíme na kostičky a osmažíme je na pánvi na zbytku oleje. Podáváme k polévce na zvláštním talíři.

(pokračování)

Dobrá rada nad zlato.

Západní koncept vitamínů nemá k imunitě žádný vztah. V chladných měsících bychom si měli především chránit oslabenou energii a posilovat vnitřní teplo. Základem je vhodná vyvážená strava a dostatek tepla a odpočinku,“ říká MUDr. Jozef Lucký z TCM Clinic, jeden z největších odborníků na tradiční čínskou medicínu.

1. Zaměřte se na povrch těla - nejen na teplé oblečení, ale i péči zevnitř. Tělo je na podzim a v zimě náchylnější k onemocnění, protože jindy expanzivní energie se ukládá k spánku a regeneruje se. Z toho důvodu je třeba dostat energii na povrch a cíleně vytvářet energetické brnění.

2. Vařte zázvor a vězte, že ty opravdové léčivé účinky se nevypaří. Číňané vyzorovali, že vařený zázvor má lepší zdravotní účinky, než ten syrový, navzdory tomu, že tento proces ničí některé vitamíny. Ideální je zázvorová voda ze sedmi plátků. Bez medu a citrónu!

3. Když jste nemocní, na citrón zapomeňte. Kyselost citrónu totiž energii, kterou chceme dostat na povrch, naopak vtahuje dovnitř. Proto po odeznění hlavních příznaků nemoci třeba kašleme. Myslíme si, že na nás vlezlo zase něco jiného, co bychom měli léčit jinak. Podle Číňanů je to ovšem stále tatáž nemoc a my jsme ji nevládli.

4. Doprávejte si teplé snídaně. Více než na nadměrný vitamínový doping bychom se v zimě měli zaměřit na vytváření vnitřního tepla. Základem jsou teplé snídaně ve formě vývarů a kaší, během dne pak lehce kořeněná jídla.

5. Nezapomínejte na skořici. Že skořice zahřívá, to je známá věc. Opravdové imuno-stimulační účinky nemá ovšem kůra, která se běžně prodává, ale pouze větvičky. Ty seženete ve formě léčiva.

6. Čerstvé ovoce a zeleninu jezte v zimě jen výjimečně. Opravdu to s těmi vitamíny není tak horké, jak se říká. Čerstvé ovoce a zelenina ochlazuje organismus a to je přesně to, co v zimě nepotřebujeme. Způsobují totiž, že se naše cévy dostatečně neprokrvují a takto nedávají průchod imunitě, když potřebuje vyrazit do boje.

7. Nepotlačujte pocení. Když se tělo potí, znamená to, že se uzdravuje – vytlačuje energii zanesenou škodlivinami (bakteriemi či viry) na povrch kůže a odtud z organismu ven. Pokud tento proces potlačíme, aby nám

nepřekážel v aktivním životě, koledujeme si o nepříjemné následky v podobě vleklých bronchitid nebo rým.

8. Chraňte si celé tělo, nezapomínejte na ruce. Zatímco v létě do nás podle Číňanů vnikají bakterie a viry přes nos a ústa, v zimě je to kůže. Stačí tedy málo ponožek nebo vycházka v mrazu bez rukavic a máme nevíтанou návštěvu.

9. Zchlad'te svou mysl. Čínská medicína upozorňuje, že v chřipkovém období bychom si měli dát pozor na emoční vypětí. To totiž přehřívá náš systém a když do takového terénu vtrhne chlad, exploduje nemoc i při sebemenším impulzu mnohem silněji. A na závěr - příliš nepracujte. Dovolte si více odpočinku. Na podzim se celá příroda připravuje k spánku a i my bychom měli v aktivitách polevit. Těžko tohle vysvětlíte svému zaměstnavateli, ale pokud to vaše situace aspoň trochu dovolí, odsuňte náročné povinnosti na jaro.

Autor: MUDr. Josef Lucký

Člověk je sám strůjcem svého zdraví. Z neustálého toku informací a podnětů si musí sám vybrat, co a jakým způsobem, ve svém životě uplatní. Samozřejmě za své konání a rozhodnutí i zodpovídá. Pokud je zdravý, na něm záleží, jak bude s tímto nejcennějším lidským pokladem zacházet. Když onemocní, má právo výběru lékaře, může přijmout nebo odmítnout nabízené možnosti léčby. Má právo obrátit se i na přírodní způsoby udržování zdraví podle bylinkových receptů, které ověřil čas. Má právo vědět, že takové možnosti existují, že staré přírodní zákony života stále platí.

Bomba na řídnoucí kosti:

Naservírujte si sušené švestky každý den

Myslíte si, že nejlepším přírodním prostředkem ke zlepšení stavu kostí je mléko a mléčné výrobky? Z nedávných výzkumů vyplývá něco jiného a sice, že jedním z nejučinnějších prostředků pro tento účel jsou sušené švestky, které dokáží zabraňovat kostním ztrátám ve vyšším věku, ba co víc, dokáží je zvrátit ve váš prospěch.

Výzkumu se zúčastnilo přes 200 žen

Floridské státní univerzitě se uskutečnil výzkum, kterého se zúčastnilo 236 žen, přičemž ty měly v rozmezí od jednoho do deseti let před menopauzou. Byly náhodně rozděleny do skupin, z nichž polovina po dobu jednoho roku užívala 100 gramů sušených švestek denně a druhá polovina stejné množství sušených jablek denně. Po skončení výzkumu mohli vědci konstatovat, že

ženy užívající švestky, měli výrazně vyšší hustotu kostní dřeně než ženy, které konzumovaly sušená jablka.

Nejpřátelštější ovoce pro kosti

Výzkum vedl dr. Bahramu Arjmandi, který byl z výsledků svého výzkumu nadšený. "Sušené švestky jsou nejvíce přátelské ovoce pro kosti, které jsem v posledních desetiletích viděl. Jsou řešením přírody pro udržení dobrého zdraví kostí. V průběhu své kariéry jsem otestoval mnoho ovoce, včetně fiků, datlí, jahod, rozinek, ale žádné se nepřibližuje vlivu sušených švestek na hustotu kostí," uvedl po skončení výzkumu odborník.

Obsahují množství vitamínů a minerálů

Švestky jsou proto skvělou volbou pro ty, kteří mají více než 40, ale i pro všechny ostatní. Co všechno obsahují?

- jsou zásobárnou vitamínu C
- obsahují komplex vitamínů skupiny B
- najdete v nich i vitamin A
- obsahují antioxidanty - vitamin E, selen
- obsahují i antokyanin, který chrání srdce
- jsou zásobárnou mnoha minerálů: vápníku, draslíku, železa, fosforu, mědi, manganu, zinku, zda jódu
- najdete v nich i prospěšnou vlákninu

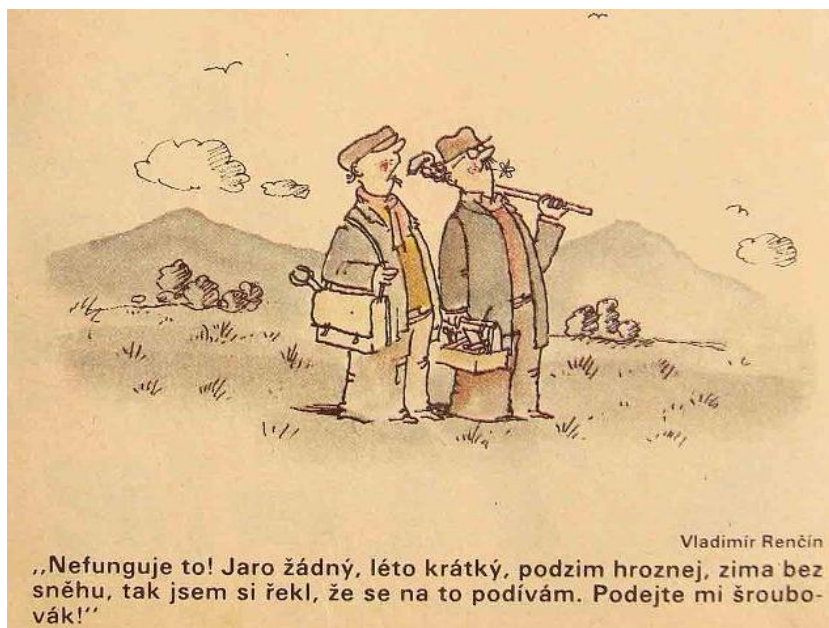
Zhubněte se švestkami

Švestky mají sílu čistit organismus, díky čemuž jej zbavují nejen toxinů, ale i nahromaděného tuku. A to díky tomu, že v důsledku svých účinků i přes své kalorické hodnotě omezují ukládání tuku do podkožních zásob. Kromě toho dokážou skvěle zasytit a zlepšují i stav pokožky, vlasů a nehtů.

Kdy si je ještě dopřát?

Švestky vám pomohou i pokud vás trápí:

- anémie
- slabší paměť
- zlepšují svalovou kondici
- udržují srdce zdravé, chrání před infarktem a mrtvicí
- chrání před rakovinou
- snižují cholesterol v krvi
- zlepšují hojení ran
- upravují stav cukru v krvi, jsou prevencí před vznikem cukrovky
- působí projímavě - pomáhají ulevit od zácpy
- mají antibakteriální účinky



Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

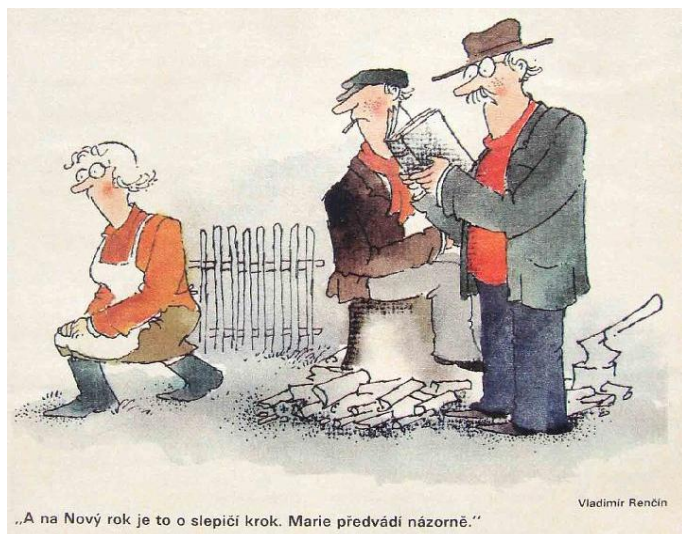
Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015



Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

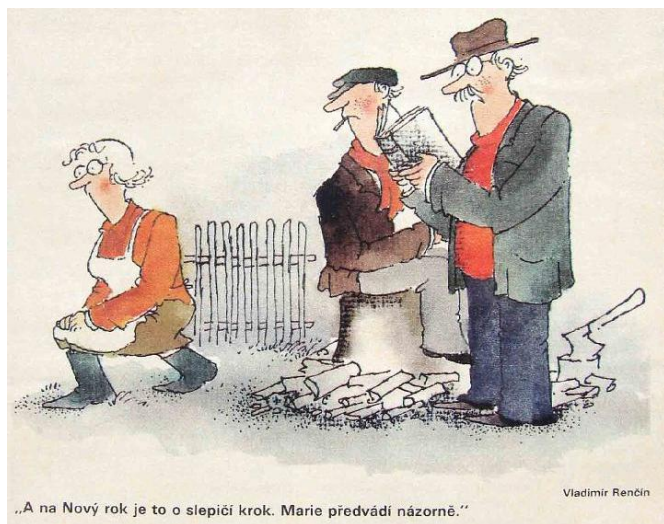
Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015



Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015

Únor 2015