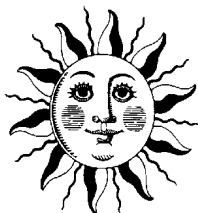


ANDĚLÁK 2015



Životní jubileum oslaví

Kühnelová Hermína	79 let
Keiling Jan	73 let
Lesonický Jaroslav	67 let
Sedlák Bruno	62 let



**Těžko se s Vámi loučilo, těžko bez Vás žít.
Láska však smrtí nekončí,
v srdcích Vás stále budeme mít.**

Dne 5. března a 16. března vzpomeneme na 1. výročí úmrtí pana
Antonína Machaly a manželky Ingrid Machalové.

Zarmoucená rodina



ANDĚLÁK 2015

Víte, že



- **vývoz komunálního odpadu provedou TS Bruntál ve dnech 10.3. a 24.3.2015**
- v Andělské Hoře a Pusté Rudné se na Tři králové sbírce vybralo celkem 8.158,-Kč. Děkujeme všem občanům kteří na tuto sbírku přispěli. Dále bych rád poděkoval panu Janu Markovi za zorganizování celé akce. *Miroslav Novotný - starosta*
- vzhledem k tomu, že se změnil zákon o odpadech je obec povinná odebírat od občanů kovový odpad. Proto jsou umístěny v obci na třech místech nádoby na drobný kovový odpad a to u prodejny Hruška, pod pohostinstvím Tonda a na parkovišti nad rybníkem. Velký kovový odpad se bude likvidovat vždy na jaře při velkooběmovém svozu za úřadem. Dále je obec povinná umožnit občanům uložit biologicky rozložitelný odpad a to tak, že, občan nechystá vždy v pondělí u svého domu v nějaké nádobě či pytlích a zaměstnanci obce jej odvezou. Nebo si bioodpad mohou uložit sami do komunitního kompostéru pod školou vedle čističky odpadních vod.



ANDĚLÁK 2015

Vážený pane starosto,

dovoluji si Vás oslovit s nabídkou nájemního bydlení pro seniory ve Starém Městě u Bruntálu.

Tento nově postavený projekt umožňuje soběstačným seniorům bydlení v malometrážních bytech v přízemních bezbariérových domech a poskytuje jim nejen značný komfort a dostatečné soukromí, ale i širokou nabídku služeb.

Bydlení je určeno primárně seniorům nad 65 let, je ale možné nájem poskytnout i seniorům mladším. Výše nájmu se pohybuje již od 2 800 Kč/měsíčně + služby.

V příloze si Vám dovoluujeme zaslat informační leták se základními údaji o našem nájemním bydlení. Podrobné informace naleznete na <http://www.novaveska.cz>.

Pokud by to bylo možné, rádi bychom Vás požádali o vyvěšení této nabídky na úřední desku a webové stránky obce (města), aby se tato zajímavá nabídka dostala ke starším občanům, kteří hledají bydlení.

S přáním všeho dobrého,

Patrik Němec



**Malometrážní
nájemní byty
pro seniory**
ve Starém Městě u Bruntálu

REZIDENCE
Nová Véska

měsíční nájem
již od
2 800 Kč

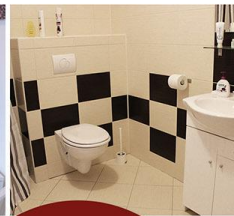
Rezidence Nová Véska nabízí soběstačným seniorům komfortní, bezpečné a cenově dostupné bydlení v malometrážních bytech.

- 29 slunných malometrážních bytů (1+kk, 2+kk) v 6 přízemních bytových domech
- nízké měsíční náklady díky velmi ekonomickému provozu
- vlastní terasa u každého pokoje
- plně vybavené společenské prostory
- 21 parkovacích míst
- široká nabídka služeb, např.: obědy od 60 Kč včetně dovozu, zajištění nákupu a úklidu, lékařská služba, osobní asistence
- autobusová zastávka Karlova studánka ↔ Bruntál vzdálená pouhých 100 m
- součástí areálu jsou okrasné, ovocné a bylinkové zahrady

**Zveme Vás
28. 2. - 1. 3. 2015
od 10:00 do 17:00
na dny
otevřených
dveří**

Vybavení každého bytu:

- kuchyňská linka včetně lednice a vestavěného vařiče
- prostorná skříň v předsíni
- stropní osvětlení
- koupelna a WC - keramické obklady a podlahy, umyvadlo a WC, sprchový kout, umyvadlová skříňka, police a zrcadlo s osvětlením



Příklady měsíčního nájmu:

- Nájem 1+kk **3200 Kč** / měsíčně
+ zálohy na služby a energie 1200 Kč / měsíčně
- Nájem 2+kk (obsazen 2 osobami) **2800 Kč** / měsíčně / 1 osoba
+ zálohy na služby a energie 1100 Kč / měsíčně / 1 osoba

V případě nároku na příspěvek na bydlení pomůžeme s jeho vyřízením.

**50 % bytů
již rezervováno!**
Volejte nebo pište
ještě dnes!
737 087 546
info@novaveska.cz

ANDĚLÁK 2015



Rezidence Nová Véska nabízí soběstačným seniorům komfortní, bezpečné a cenově dostupné bydlení v malometrážních bytech.

Najdete zde:

- šest přízemních bytových domů zaručujících soukromí a pohodlí
- 29 slunných malometrážních bytů
- moderní zabezpečení celého areálu
- vlastní terasu u každého pokoje
- plně vybavené společenské prostory včetně kuchyně a knihovny
- 21 parkovacích míst
- autobusovou zastávku vzdálenou pouhých 100 m

Všechny byty byly postaveny s ohledem na potřeby a bezpečnost seniorů.

Součástí vybavení každého bytu je:

- kuchyňská linka včetně spotřebičů
- prostorná skříň v předsíni
- požární hlásiče
- internetová a TV přípojka



1+kk pro 1 osobu - 31,03 m²



1+kk - 26,05 m²



2+kk pro dva samostatné seniory - 46,85 m²



2+kk pro pár - 46,85 m²



Součástí areálu jsou krásné, ovocné i bylinkové zahrady, které jsou volně přístupné a určeny k posezení a odpočinku.

Byt si můžete vybavit vlastním nábytkem, anebo může být byt pronajímán kompletně vybaven.

POMOC SENIORŮM OHROŽENÝM DOMÁCÍM NÁSILÍM A TÝRÁNÍM



ŽIVOT 90
pro seniory a jejich blízké
www.zivot90.cz

CO JE TO TÝRÁNÍ A DOMÁCÍ NÁSILÍ

Týrání není jen fyzické násilí. Zahrnuje také psychické ponižování, ekonomické využívání, zanedbávání péče či sexuální násilí.

Vnuk od babičky pravidelně vyžaduje podstatnou část starobního důchodu pro své potřeby. Paní nezbývají peníze na léky.

Ošetřovatelka v domově pro seniory se chová neuctivě k jednomu z klientů. Týká mu a do koupelny ho vozí chodbou téměř nahého, zdůvodňuje to tím, že pán již nevnímá dění kolem sebe.



Seniorka darovala po smrti manžela dům synovi a jeho rodině. Snacha na paní slovně útočí, zakazuje jí pohyb po zahradě a vyhání ji do domova pro seniory.

JAK POMOCI OHROŽENÝM SENIORŮM

V situaci domácího násilí a týrání nejste sami, nebojte se říci o podporu.

Pokud jste se stali svědkem nebo obětí týrání či domácího násilí, nemlčte. Obráťte se na policii či intervenční centrum, svěřte se lidem ve Vašem okolí nebo zavolejte na bezplatnou anonymní linku důvěry

Senior telefon 800 157 157 a poraďte se, jak dále postupovat.

Leták vznikl v rámci projektu „Podpora seniorů ohrožených a postižených domácím násilím a týráním“ podpořeným Nadací Open Society Fund Praha z programu Dejme (ž)e nám šanci, který je financován z Norských fondů.

**NADACE
OPEN SOCIETY FUND
PRAHA**

**norway
grants**

ANDĚLÁK 2015

SVĚTLÁ HORA

13.3.2015 v 19.00 hod.

KULTURNÍ STŘEDISKO – sál

(naše domovské „divadlo“ ☺)

Ochotnické divadlo ze Světlé Hory pod vedením

Járy Šmitryho Cimrmana

si vás dovoluje pozvat na svou, vlastně na Cimrmanovu, hru,

kteřou nastudovali členové tohoto souboru.

DLOUHÝ, ŠIROKÝ A KRÁTKOZRAKÝ
(pohádka, která u dětí propadla)



Účinkují:

*Jan Šmatlák, Petr Pataki, Martin Kopinec, Leoš Sekanina, Tomáš Rončák,
Josef Huřín (+ hromada technických asistentů – Domin, Jeníček a Mařenka)*

VSTUPNÉ DOBROVOLNÉ

Výtěžek bude věnován nadaci

Slunce pro všechny

ANDĚLÁK 2015



Vážení spoluobčané,

při letošní Tříkrálové sbírce jste darovali částku 985.461,-Kč. Což je velice podobný výsledek jako v loňském roce, i přes to, že se na některých místech letos nekoledovalo. Vaše dobrota a velkorysost, kterou jste projevili, nás naplňuje pokorou a vděčností. Chceme tyto prostředky využít co nejlépe dle našeho uvážení, aby se naše služby rozvíjely a byli Vám ku prospěchu.

Ještě jednou Vám moc děkujeme a zůstáváme s úctou.

Jiří Rosenstein Petr Kučerka

koordinátor Tříkrálové sbírky ředitel Charity Odry

pro Charitu Odry

V následující tabulce Vám přinášíme konečný přehled výsledků
Tříkrálové sbírky 2015 za Charitu Odry

podle jednotlivých obcí a místních částí:

ANDĚLÁK 2015

Výsledky TKS dle obcí koledujících za Charitu Odry v roce 2015					
Andělská Hora	8 158 Kč	Heřmanice u O.	5 493 Kč	Odry-Loučky	6 515 Kč
Březová	17 511 Kč	Heřmanice u O.-Véska	840 Kč	Odry-Pohoř	3 907 Kč
Březová-Gručovice	3 821 Kč	Heřmánky	4 591 Kč	Odry-Tošovice	6 988 Kč
Březová-Jančí	7 950 Kč	Hladké Životice	22 514 Kč	Odry-Veselí	4 377 Kč
Březová-Jelenice	2 150 Kč	Hukovice	10 752 Kč	Odry-Vítovka	9 094 Kč
Březová-Leskovec	13 022 Kč	Jakubčovice n. O.	10 640 Kč	Razová	15 528 Kč
Březová-Lesní Albrechtice	12 310 Kč	Jeseník n. O.	26 116 Kč	Roudno	4 982 Kč
Břidličná	32 320 Kč	Jeseník n. O.-Blahutovice	2 477 Kč	Rudná p. P.-Nová Rudná	4 127 Kč
Budišov n. B.	33 364 Kč	Jeseník n. O.-Hrabětice	1 466 Kč	Rudná p. P.-Stará Rudná	3 983 Kč
Budišov n. B.-Guntramovice	9 632 Kč	Jeseník n. O.-Hůrka	11 021 Kč	Rýmařov	1 508 Kč
Budišov n. B.-Staré Oldřůvky	5 489 Kč	Jeseník n. O.-Polouvsí	4 994 Kč	Rýžoviště	10 872 Kč
Čermná ve Slezsku	6 193 Kč	Karlova Studánka	8 002 Kč	Spálov	37 486 Kč
Dětřichov n. B.	9 994 Kč	Křišťanovice	8 064 Kč	Suchdol n. O.	49 778 Kč

ANDĚLÁK 2015

Dolní Moravice	17 521 Kč	Kujavy	18 167 Kč	Svatoňovice	4 384 Kč
Dvorce	23 783 Kč	Leskovec n. M.	6 688 Kč	Světlá Hora	16 031 Kč
Fulnek	65 655 Kč	Lomnice	10 816 Kč	Světlá Hora-Dětrichovice	1 859 Kč
Fulnek-Děrné	15 253 Kč	Luboměř	15 931 Kč	Václavov u Bruntálu	13 046 Kč
Fulnek-Dolejší Kunčice	5 429 Kč	Luboměř-Heltínov	2 632 Kč	Velká Štáhle	5 805 Kč
Fulnek-Jerlochovice	9 561 Kč	Malá Morávka	15 410 Kč	Větrkovice	37 582 Kč
Fulnek-Jestřábí	2 002 Kč	Malá Štáhle	1 909 Kč	Vítkov	66 055 Kč
Fulnek-Jílovec	2 130 Kč	Mankovice	16 747 Kč	Vítkov-Klokočov	10 091 Kč
Fulnek-Kostelec	4 969 Kč	Odry	82 738 Kč	Vítkov-Lhotka	890 Kč
Fulnek-Lukavec	12 616 Kč	Odry-Dobešov	6 302 Kč	Vítkov-Prostřední Dvůr	1 084 Kč
Fulnek-Stachovice	14 799 Kč	Odry-Kaménka	3 351 Kč	Vražné	17 967 Kč
Fulnek-Vlkovice	8 196 Kč	Odry-Klokočůvek	4 923 Kč	Vrchy	5 110 Kč

ANDĚLÁK 2015

Rozdělení Tříkrálové sbírky 2015

65% připadá na činnost Charity Odry a to na denní stacionář pro seniory, na podporu péče o seniory a handicapované osoby, na automobil pro půjčovnu kompenzačních pomůcek a technický úsek a na rozšíření půjčovny kompenzačních pomůcek

15% na projekty Diecézní charity ostravsko-opavské

10% na humanitární pomoc v zahraničí

5% na podporu projektů Charity Česká republika

5% je v souladu se zákonem určeno na režie sbírky

Informace o činnosti Charity Odry a Tříkrálové sbírce můžete získat:

Charita Odry, Hranická 162/36, 742 35 Odry, tel. 556 731 947

e-mail: info@odry.charita.cz

<http://odry.charita.cz>





ANDEĽÁK 2015

Naše školy informují rodiče – a nejen je

Mateřská škola ve Světlé Hoře

Zimní sporty, sníh a jeho proměny, ochrana a péče o tělo v zimě, jak se správně oblékat a vše, co souvisí se zimou, bylo náplní her, písniček, povídání, malování a prožitků, které jsme společně sdíleli v měsíci únoru. Zima nám nadělila také sněhové peřiny, a tak jsme mohli dovádět na školní zahradě.

Začátkem měsíce byly jarní prázdniny. Původně bylo nahlášeno 10 dětí. Těsně před zahájením prázdnin se počet nahlášených dětí snížil na 6. Přestože byl počet tak nízký, nechtěli jsme komplikovat rodičům situaci a školka zůstala otevřená. Dopolední docházka byla v průměru 5 dětí a odpolední 3 děti. V pátek byly ve školce odpoledne 2 děti a 3 pracovníci školky. Tuto skutečnost píší k zamyšlení. Nechceme rodiče uvádět do neřešitelných situací a stresů, ale zároveň bychom byli rádi, kdyby byly děti nahlášené opravdu podle nutné potřeby. Tato situace se, bohužel, opakuje dlouhodobě a z hlediska provozních nákladů i personálního zajištění nám docela komplikuje život.

V pondělí **16. února** přijelo do naší školky divadlo s představením „**Princezna a drak**“. Bylo veselé, milé, ale také poučné.

Co nás čeká?

V pohádkách je pravda. A proto nejen malí, ale možná i velcí, se na ně rádi podívají. V měsíci březnu nás čekají loutkové pohádky. Jsou to pohádky známé i moderní, ale hlavně pohádky se spravedlivým koncem, protože spravedlnost je v našich životech, a hlavně v životech dětí, velmi důležitá.

Ve čtvrtek **5. března** přijede do školky divadlo tentokrát s představením „**Kašpárek a ježibaba**“.

Ve čtvrtek **26. března** zveme rodiče s dětmi na velikonoční tvoření. Pomalu chystáme vše potřebné, aby se všichni pobavili, děti se mohly vyřádit a abychom si společně udělali příjemné odpoledne.

V pátek **27. března** přijede do školky divadlo „**Šikulka**“, které se dětem velmi líbí. Mají opravdu veselá a milá představení, a tak jsme rádi, že je můžeme dětem dopřát.

V sobotu **28. března** vystoupí děti naší školky na **Velikonočním tvoření** ve Světlé Hoře, kde všechny potěší veselými jarními básničkami, které k tomuto období patří.

ANDĚLÁK 2015

ZÁPIS DO MATEŘSKÉ ŠKOLY!!!

Jak již bylo uvedeno v minulém zpravodaji, proběhne zápis do MŠ pro školní rok 2015/2016 ve čtvrtek 16. dubna 2015

Michaela Horáková, zástupkyně ředitele pro MŠ

Základní škola v Andělské Hori



Měsíc únor byl pro naši školu především ve znamení oprav a rekonstrukce budovy. Došlo na další etapu výměny oken, parapetů a vstupních dveří. Byly zahájeny přípravné práce pro výměnu prosklené plochy v tělocvičně. Bohužel ještě nyní se potýkáme s nedoladěností některých prvků. Především se to týká funkčnosti vstupních dveří, což musíme řešit za provozu. Velké poděkování patří nejen pracovnícům radnice, které pomáhaly s úklidem, ale zejména pak paní Marii Svobodové a Ericce Procházkové, které zvládly nelehký a obtížný úklid školních prostor.

V oblasti sportovní výuky vyvrcholil SAZKA OLYMPIJSKÝ VÍCEBOJ, což je jeden z klíčových projektů Českého olympijského výboru v rámci dlouhodobé kampaně na podporu sportu a zdravého životního stylu – Česko sportuje. Jeho hlavním cílem není soutěžit o nejlepší výkony, ale v průběhu běžných hodin tělesné výchovy zapojit co nejvíce žáků 1.– 9. tříd základní školy do 8 měřitelných disciplín a zároveň je motivovat k tomu, aby sportovali i ve svém volném čase. Po splnění všech 8 disciplín sestavil tým odborníků z Českého olympijského výboru našim žákům individuální zprávu, tzv. Sportovní vysvědčení.



ANDĚLÁK 2015

Velmi potěšujících výsledků jsme dosáhli také v českém jazyce. Paní učitelka Bartoňková sdělila, že: „*Naše žákyně IX. A třídy, **Anežka Keilingová a Denisa Dobošová**, se ve čtvrtek 12. 2. 2015 zúčastnily okresního kola Olympiády v jazyce českém. 120 minut čistého času věnovaly úkolům z mluvnice a sepsání slohové práce na dané téma. I letos byla konkurence opět vysoká, účastníků ze základních škol i gymnázií v našem okrese bylo téměř 40. Přestože naše žákyně nestály na stupni vítězů, zabodovaly velmi slušně a předvedly svou snahu a pili. A hlavně, získaly nové zkušenosti. Nabyté vědomosti zcela jistě zúročí při studiu na střední škole, které je od září 2015 čeká.*“

Naši devátáci se také na přelomu ledna a února věnovali svým vrstevníkům z první třídy. Žákyně Marie-Anna Konečná k projektu napsala: „*V den pololetního vysvědčení přichystala naše třída 9. A hodinu zábavu pro naše prvňáčky. Připravili jsme tři stanoviště a děti se po skupinkách střídaly. Všem jsme zadávali stejné úkoly, děti se snažily odpovídat co nejlépe a podle toho pak získávaly body. Ze začátku se trochu styděly, ale postupně si s námi začaly povídat a byly moc fajn. Po dokončení úkolů a sečtení bodů jsme je pozvali na AZ- kvíz, proto se děti sloučily do dvou skupinek. Mne osobně všichni moc překvapili, jak na nás rychle a bezprostředně vykřikovali své odpovědi. Očekávala jsem, že nad zadáním otázek budou déle přemýšlet. Nakonec jsme prvňáčkům sečetli všechny body, vyhlásili 1. a 2. místo a každý si odnesl diplom, který jsme vlastnoručně vyrobili, i s malou dobrotou. Všichni byli moc šikovní a hodní. Jsou to opravdu naše nejmenší sluníčka. Moc se mi tato hodina líbila a doufám, že podobné akce budeme s našimi nejmenšími podnikat častěji. I mí spolužáci byli rádi, že v tak významný den, jakým bezesporu pro prvňáčka je 1. vysvědčení, přispěli svou trochou do mlýna k příjemné atmosféře a pohodě v naší škole.*“

V době psaní tohoto příspěvku vrcholily přípravy na zimní sportovní hry, které jsme naplánovali v týdnu od 23. do 27. února 2015. O této aktivitě, kterou měl pod patronací pan učitel Peňáz, budeme podrobně informovat na webových stránkách školy a v dalším čísle zpravodaje.

Naše škola se i v tomto roce, opět přes společnost EDUIN, která se celorepublikově zabývá vzděláváním, připravuje k obhajobě certifikátu **Rodiče vítáni**. Držení certifikátu je pro nás velkou motivací a odměnou. Věříme, že spolupráce a partnerská komunikace školy a rodičů se bude i nadále



ANDĚLÁK 2015

úspěšně rozvíjet a upevňovat.

Jsmo rovněž velmi potěšeni, že naše mateřská škola obdržela certifikát druhé nejlépe oceňované mateřské školy v Moravskoslezském kraji.

Zapište si do kalendářů

- 23. 3. platby stravného
- 26. 3. Exkurze pro VI. A a VII. A – Muzeum J. Vernea v Ostravě
- 01. 04. Zdobení velikonočního stromu v A. Hoře

Mgr. Jan Vavřík, ředitel školy

Informace ze školní jídelny

O jarních prázdninách se nám v kuchyni i v jídelně také vyměnila okna, takže už tady máme více tepla a velmi hezky to vypadá. Samozřejmě se chystají i další změny, aby nám nejen chutnalo, ale také abychom měli krásné prostředí. Vzhledem k lyžařskému výcviku jsme posunuli Den řecké kuchyně na první týden v březnu.

Stravné můžete zaplatit v posledním březnovém týdnu v pondělí 23. března 2015 od 7:00 do 13:00 v kanceláři jídelny v ZŠ v Andělské Hoře.

Bohdana Vikartovská, vedoucí ŠJ

Zápisové lístky

Vážení zákonní zástupci,

v týdnu, kdy vaše dítě bude konat přijímací zkoušky na svou vybranou střední školu, obdržíte od nás „Zápisový lístek“. Vaším úkolem bude:

1. zápisový lístek odevzdáte řediteli vybrané střední školy, a to do 10 pracovních dnů ode dne oznámení rozhodnutí o přijetí vašeho dítěte na tuto školu.
2. Zápisový lístek odevzdáte nejlépe osobně v kanceláři vybrané školy i za účasti vašeho dítěte.
3. Zápisový lístek můžete doma vyplnit, ale pouze v oddíle 1. Vyplňte pouze:
 - Školní rok
 - Název školy (přesný název vybrané střední školy/ učiliště)
 - Kód a název oboru vzdělání (opět zcela přesně)
 - Datum
 - Podpis zákonného zástupce (tedy váš)
 - Podpis uchazeče (podpis vašeho dítěte)
4. Nic jiného **nesmíte vyplňovat!** (Vůbec nevyplňujte oddíl 2! – ten slouží jen v případě zrušení zápisu na vybranou školu č. 1., a to jen v případě odvolání!!!)

ANDĚLÁK 2015

5. Pokud si nebudete vědět rady s vyplněním – např. nebudete znát přesně číslo oboru nebo přesný název vybrané střední školy – pomohou vám vyplnit tyto údaje v kanceláři střední školy při odevzdávání lístku.
6. Pokud zápisový lístek **neodevzdáte** podepsaný a vyplněný **do 10 dnů** na vybrané střední škole, ztrácí žák nárok stát se jejím žákem – studentem.

Pozn.: pokud vaše dítě nebude přijato ani na jednu střední školu, lístek nevyplňujte. Dítě si podá přihlášky do 2. kola přijímacích řízení (v průběhu května). Zápisový lístek by pak dítě odevzdalo až po výsledcích 2. kola přijímaček.

Zápisový lístek je originál s číslem přiděleným vašemu dítěti. Nepoškod'te ho, neztraťte, pokud jej budete vyplňovat doma, neudělejte chybu... Náhradní lístky nemáme.

V případě nejasností volejte do školy: 554 737 031 kl. 11 (ředitelna) nebo kl. 15 (sborovna 2. st.)

Mgr. Jan Vavřík, ŘŠ; Mgr. Soňa Olivová, VP

Zprávy ze školní meteorologické stanice Období: 16. 1. – 15. 2. 2015

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

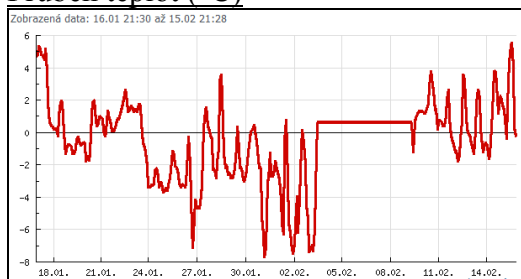
Naměřené hodnoty meteorologických veličin v období 16. 1. – 15. 2. 2015		
	datum	hodnota
Nejnižší naměřená teplota (°C)	1. 2.	- 7,8
Nejvyšší naměřená teplota (°C)	15. 2.	5,6
Nejvyšší úhrn srážek (mm)	10. 1.	12,7
Nejvyšší rychlost větru (km/h)	10. 2.	19,5

Konečně přišla zima a s ní nejen zimní radovánky, ale i starosti. Největší mrazy přišly na přelomu ledna a února, doprovázené silnějším větrem a občasnými srážkami. Vítr přinesl i největší

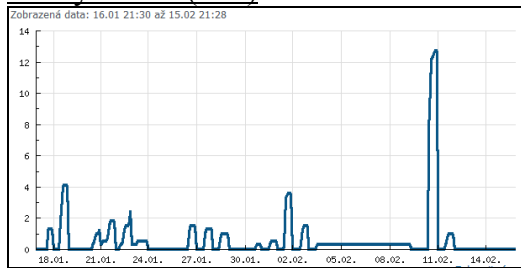
ANDĚLÁK 2015

množství srážek na konci sledovaného období.

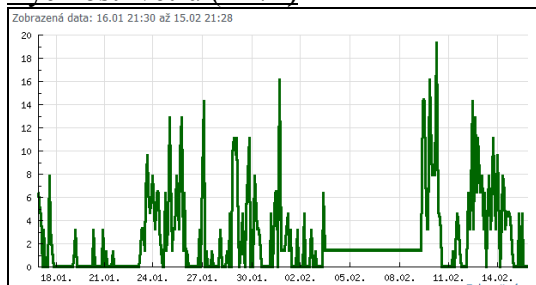
Průběh teplot (°C)



Úhrny srážek (mm)



Rychlosti větru (km/h)



Mgr. Eva Kyšová

ANDĚLÁK 2015



Projekt SPŠ stavební Opava pro ZŠ s názvem STAGE 14. Modely domů 3D vytvořili žáci VIII. a XI. třídy pod vedením Mgr. Soni Olivové a Mgr. Kateřiny Bujnochové, vyučujících ZŠ a MŠ Andělská Hora



ANDĚLÁK 2015



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Distribuce euroklíčů v rámci projektu: „S Euroklíčem do zaměstnání v Moravskoslezském kraji“ Reg. číslo: CZ.1.04/2.1.01/D8.00028

Vážení přátelé,

držitelé průkazu TP, ZTP, ZTP/P, diabetici, stomici, onkologičtí pacienti, lidé trpící roztroušenou sklerózou, Parkinsonovou chorobou, nespecifickými střevními záněty: Crohnovou chorobou a ulcerózní kolitidou; močovými dysfunkcemi a rodiče dětí do tří let, můžete získat zdarma EUROKLÍČ a zapojit se aktivně do projektu

EUROKLÍČ V MORAVSKOSLEZSKÉM KRAJI,

který realizuje Národní rada osob se zdravotním postižením ČR
NRZP v rámci projektu „S Euroklíčem do zaměstnání v Moravskoslezském kraji“
Reg. číslo: CZ.1.04/2.1.01/D8.00028.

Jde o mezinárodní projekt, který už více než čtvrt století pomáhá lidem se sníženou schopností pohybu ve vyspělých evropských zemích. Projekt byl oceněn titulem: „Nejvýznamnější počin roku 2007“ v kategorii vybavení čerpacích stanic a dalších veřejně přístupných objektů.

Osobám se zdravotním postižením a rodičům dětí do tří let jsou zdarma distribuovány Euroklíče a ve veřejně přístupných budovách jsou zdarma osazovány Eurozámky. Každé místo osazené Eurozámkem je označeno pamětní deskou a databázi všech osazených míst naleznete na



www.euroklic.cz

K čemu je dobrý Euroklíč?

Zajišťuje rychlou a důstojnou dostupnost veřejných sociálních a technických kompenzačních zařízení (např. výtahů, svislých a schodišťových plošin apod.) osazených jednotným Eurozámkem. Euroklíč lze použít v řadě zemí Evropy, u nás je již osazeno přes 650 míst (např. na úřadech, nádražích, čerpacích stanicích, v obchodních centrech apod.).

Proč je nutné prostory uzavírat a osazovat Eurozámkem?

Uvedené cílové skupiny potřebují ke své hygieně vybavené a čisté prostředí, což uzavřený prostor Eurozámkem lépe zajišťuje. Systém zpřístupňuje zařízení těm, pro něž jsou určena a brání jejich zneužívání nežádoucími skupinami (např. vandaly, narkomany, pouličními prostitutkami apod.).

Kdo může získat zdarma Euroklíč?

Euroklíč může zdarma získat každý držitel průkazu TP, ZTP a ZTP/P, diabetik, stomik, onkologický pacient, člověk trpící roztroušenou sklerózou, Parkinsonovou chorobou, nespecifickými střevními záněty: Crohnovou chorobou a ulcerózní kolitidou; a močovými dysfunkcemi, který má bydliště v Moravskoslezském kraji.

Je nutné předložit občanský průkaz a průkaz TP, ZTP či ZTP/P. U těch, kteří nejsou držiteli průkazů, bude do „Evidenční karty Euroklíče“ napsáno, že patří do některé z cílových skupin.

Centrální distribuční místo Euroklíčů:

Regionální pracoviště NRZP ČR pro Moravskoslezský kraj

30. dubna 2944/1, 702 00 Ostrava,

Provozní doba distribučního místa:

pondělí – čtvrtek 8.00 – 16.00 hodin, pátek 8.00 – 12.00 hodin

e-mail: euroklicostrava@gmail.com, tel. 596 110 282

Co dělat v případě, že se do distribuční kanceláře nemáte možnost dostat?

Můžete kontaktovat některého z našich distributorů Euroklíčů:

telefon	distributor Euroklíče
605 063 579	Grossmannová Drahomíra
737 393 612	Hartlová Jana
737 388 474	Jazvec Tomáš
737 361 653	Keilingová Pavla
737 361 642	Krupička Karel
605 063 794	Niemiec Petr
605 063 559	Trojek David
737 393 608	Guňková Iva
737 393 584	Chocholatá Miroslava
737 393 613	Kaštovská Ivetta

telefon	distributor Euroklíče
737 393 602	Kořenek Antonín
737 393 586	Kubištová Helena
605 063 822	Pavlorková Táňa
605 063 634	Vavřík Jaroslav
605 063 959	Hartel Martin
605 063 622	Hrbáček Josef
737 393 596	Karvaiová Barbora
605 063 785	Koterbová Radmila
737 361 655	Matejová Jana
605 063 783	Redl Daniel

Euroklíč si mohou dlouhodobě zapůjčit i rodiče dětí do tří let prostřednictvím Sítě mateřských center.

Kontakt: Radka Filipíková (Nový Jičín), krajská koordinátorka pro Moravskoslezský kraj,
tel: 731 515 981, e-mail: radka.filipikova@materska-centra.cz



Zimní království...

Už nelze víc milovat to
zimní království,
když sněhem a mrazem
nás velkoryse pohostí.

Při prvním nádechu
nás krásně ovlaží,
ať je to v lukách,
nebo na zápraží.

Její třpyt na slunci
je bohatství drahokamu,
může být bohatý i ten
co věří... ve světla klamu.

Tam někde

Psát budu tobě, chci připomnět sobě,
tam někde je člověk asi moc sám.
Život je někdy boj, ty jsi můj velký zdroj,
proto mé pocity na papír dám.

Já ráda tě pohladím, na klín se posadím
a poddám se s tebou těm společným hrám.
Hladíš mě na vlasy, myslíš si co asi,
možná už nejsem ten host co je zván.

Psaní je snadná věc a já ti nakonec,
pošeptám slovíčko na dobrou noc.
Sny krásné mívej a v lidech se vyznej,
pak zjistíš jakou máš nade mnou moc.

Marta Lazarová

ANDĚLÁK 2015
Kulturní akce Krnov



úterý 10. března v 19:00 hodin
CANTARINA CLARINETE
/zpívající klarinety/

Hana Tauchmanová, Jana Lahodná, Jana Černohouzová - klarinety
Věra Kestřánková - basklarinet

Soubor vznikl v říjnu 2011 na Akademii múzických umění v Praze. Žádný dechový nástroj nemá tak širokou paletu barev a nálad jako klarinet a proto na koncertech Cantarina Clarinete lze slyšet skladby, které byly původně pro klavír, orchestr, swingovou kapelu a další.

PROGRAM: G. Bizet, T. Albinoni, A. Dvořák, J. Brahms, J. Ježek, T. J. Thompson, A. Piazzolla, C. Grundman, B. Bartók, A. I. Chačaturjan, S. Joplin, H. Warren, H. Mancini, P. Freudenthaler, L. Bernstein V předplatném KPH na koncertní sezónu 2014-2015
Vstupné: 120 Kč (děti a studenti sleva 50 %)



Informace o filmových představeních v měsíci březnu naleznete v samostatném programovém letáku Kina Mír 70 Krnov, na plakátech a na internetových stránkách kina www.kinomir.wz.cz

ANDĚLÁK 2015



MĚSTSKÉ DIVADLO

Mikulášská 21

čtvrtek 5. března v 9:00 a 10:30 hodin

N@ VÝLETĚ V iSVĚTĚ

Humorné a zároveň poetické nastínění lidského života pomocí výtvarných prvků černého divadla, tance, pantomimy a hudby. Představení ukazuje, jak moc je náš život ovlivněn technikou, kterou denně používáme. ***"Obávám se dne, kdy vývoj technologie předčí vzájemné lidské vztahy. To potom svět bude mít generaci idiotů."*** - Albert Einstein

Hraje: ČERNÉ DIVADLO METRO PRAHA

Pro žáky ZŠ Vstupné: 60 Kč – bude vybíráno před představením.

středa 11. března v 19:00 hodin

HANA ZAGOROVÁ A PETR REZEK

se skupinou BOOM!BAND Jiřího Dvořáka

Vstupné: 590, 490 a 430 Kč

Předprodej: TIC Krnov, ticketportal.cz a ticketart.cz

Pořádá agentura T. Grepla Konice

pátek 20. března v 19:00 hodin

Éric-Emmanuel Schmitt: **HESLO MORÁLKA** - komediální hra
v níž autor obratně kombinuje znalost francouzské filozofie
s pronikavým smyslem pro situaci a ironický postřeh. Hlavním
hrdinou je Denis Diderot, francouzský osvícenský filozof.

Hraje: **DIVADLO PALACE PRAHA** Miroslav Etzler, Nela Boudová, M. Sejnová, I. Stejskalová, K. Píndejová, V. Šanda / J. Vávra

V předplatném do divadla na rok 2015.

Vstupné: 270 a 250 Kč (děti a studenti sleva 50 %)

ANDĚLÁK 2015

KALENDÁŘ KULTURNÍCH, SPORTOVNÍCH A JINÝCH AKCÍ PRO ROK 2015

MĚSÍC	TERMÍN A MÍSTO KONÁNÍ	NÁZEV AKCE	POŘADATEL
LEDEN	23. LEDNA SVĚTLÁ	KERAMIKA	SVĚTELSKÁ POHODA
ÚNOR	7. ÚNORA SVĚTLÁ	MAŠKARNÍ ZÁBAVA	SVĚTELSKÁ POHODA
	14. ÚNORA SVĚTLÁ	MASOPUSTNÍ PRŮVOD	SVĚTELSKÁ POHODA
	20. ÚNORA SVĚTLÁ	KERAMIKA	SVĚTELSKÁ POHODA
BŘEZEN	ANDĚLSKÁ HORA	JOSEFOVSKÁ ZÁBAVA	MĚSTO ANDĚLSKÁ HORA, SDH ANDĚLSKÁ HORA
	13. BŘEZNA SVĚTLÁ	DIVADELNÍ HRA DLOUHÝ, ŠIROKÝ A KRÁTKOZRAKÝ (pohádka, která u dětí propadla)	SVĚTELSKÁ AMATERSKÁ DIVADELNÍ SPOLEČNOST POD VEDENÍM Š.J.C.
	20. BŘEZNA SVĚTLÁ	KERAMIKA	SVĚTELSKÁ POHODA
	28. BŘEZNA SVĚTLÁ	VELIKONOČNÍ TVOŘENÍ	SVĚTELSKÁ POHODA
DUBEN	1. DUBNA ANDĚLSKÁ HORA	ZŠ VELIKONOČNÍ STROM	MĚSTO ANDĚLSKÁ HORA
	5. DUBNA	VELIKONOČNÍ VÝSLAP OVČÁRNA - PRADĚD	TBC SUCHÁ RUDNÁ
	16. DUBNA ANDĚLSKÁ HORA	VÝSTAVA VÝTVARNÝCH PRACÍ	ZŠ A MŠ ANDĚLSKÁ HORA
	17. DUBNA SVĚTLÁ	KERAMIKA	SVĚTELSKÁ POHODA
	30. DUBNA SVĚTLÁ	STAVĚNÍ MÁJE A PÁLENÍ ČARODĚJNIC	SVĚTELSKÁ POHODA
	30. DUBNA SUCHÁ RUDNÁ	STAVĚNÍ MÁJE A PÁLENÍ ČARODĚJNIC	SDH SUCHÁ RUDNÁ
KVĚTEN	1. KVĚTNA	CYKLO-VÝLET LIBAVÁ	TBC SUCHÁ RUDNÁ
	1. KVĚTNA NEBO 8. KVĚTNA	MÁJOVÝ TURNAJ V MALÉ KOPANÉ O PUTOVNÍ POHÁR PŘEDSEDY TJ	TJ SVĚTLÁ HORA
	2. KVĚTNA ANDĚLSKÁ HORA	STAVĚNÍ MÁJE	MĚSTO ANDĚLSKÁ HORA

ANĎELÁK 2015

	6. KVĚTNA ANĎELSKÁ HORA	VÍTÁNÍ OBČÁNKŮ A DEN MATEK	MĚSTO ANĎELSKÁ HORA
	15. KVĚTNA SVĚTLÁ	KERAMIKA	SVĚTELSKÁ POHODA
	28. KVĚTNA ANĎELSKÁ HORA	ŠKOLNÍ AKADEMIE	ZŠ A MŠ ANĎELSKÁ HORA, MĚSTO ANĎELSKÁ HORA
	29. KVĚTNA SVĚTLÁ	KÁCENÍ MÁJE	SVĚTELSKÁ POHODA
	KVĚTEN REJVÍZ	VÝLET NA REJVÍZ, OTVÍRÁNÍ STUDÁNEK	SVĚTELSKÁ POHODA
	30. KVĚTNA ANĎELSKÁ HORA	DEN DĚTÍ, KÁCENÍ MÁJE	MĚSTO ANĎELSKÁ HORA, SDH ANĎELSKÁ HORA
	30. KVĚTNA SVĚTLÁ	KOTLÍKOVÝ GULÁŠ	SVĚTELSKÁ POHODA
	30. KVĚTNA SVĚTLÁ	DĚTSKÝ DEN	SDH SVĚTLÁ HORA
	30. KVĚTNA SUCHÁ RUDNÁ	KÁCENÍ MÁJE	SDH SUCHÁ RUDNÁ
ČERVEN	ČERVEN SVĚTLÁ	BLEŠÍ TRH VENKU	SVĚTELSKÁ POHODA
	12. ČERVNA SVĚTLÁ	KERAMIKA	SVĚTELSKÁ POHODA
	27. ČERVNA SVĚTLÁ	FOTBALOVÝ TURNAJ NA UKONČENOU	TJ SVĚTLÁ HORA
ČERVENEC	ANĎELSKÁ HORA	TURNAJ V MINIKOPANÉ O POHÁR STAROSTY	MĚSTO ANĎELSKÁ HORA, SDH ANĎELSKÁ HORA
	POLSKO	FESTIVAL DECHOVÝCH KAPEL POLSKO	MĚSTO ANĎELSKÁ HORA
	11. ČERVENCE SVĚTLÁ	VÝSTAVA DROBNÉHO ZVÍŘECTVA	CHOVATELÉ SVĚTLÁ HORA
	11. ČERVENCE SVĚTLÁ	23. ROČNÍK DOSTIHOVÉHO DNE	OBEC SVĚTLÁ HORA, DOSTIHOVÉ CENTRUM SVĚTLÁ HORA, WRBNA RACING, SDH SVĚTLÁ HORA, TJ SVĚTLÁ HORA, CHOVATELÉ SVĚTLÁ HORA
	24. ČERVENCE SVĚTLÁ	KERAMIKA	SVĚTELSKÁ POHODA
	25. ČERVENCE ANĎELSKÁ HORA	POUŤ KE sv. ANNĚ	MĚSTO ANĎELSKÁ HORA
SRPEN	7. SRPNA SUCHÁ RUDNÁ	12. ROČNÍK POHÁROVÉ NOČNÍ SOUTĚŽE	SDH SUCHÁ RUDNÁ

ANDEĽÁK 2015

	8. SRPNA SVĚTLÁ	FOTBALOVÝ TURNAJ O PUTOVNÍ POHÁR PŘEDSEDY TJ SVĚTLÉ	TJ SVĚTLÁ HORA
	15. SRPNA ANDEĽSKÁ HORA	ŽABÁK	MĚSTO ANDEĽSKÁ HORA
	21. SRPNA SVĚTLÁ HORA	KERAMIKA	SVĚTELSKÁ POHODA
ZÁŘÍ	POLSKO	DOŽINKY POLSKO	MĚSTO ANDEĽSKÁ HORA
	SVĚTLÁ	BLEŠÍ TRH VENKU	SVĚTELSKÁ POHODA
	12. ZÁŘÍ ANDEĽSKÁ HORA	NETRADIČNÍ VOZIDLA (TRAKTÚRKY)	MĚSTO ANDEĽSKÁ HORA
	18. ZÁŘÍ SVĚTLÁ	KERAMIKA	SVĚTELSKÁ POHODA
ŘÍJEN	3. ŘÍJNA SVĚTLÁ	ZABIJAČKA	SVĚTELSKÁ POHODA
	16. ŘÍJNA SVĚTLÁ	KERAMIKA	SVĚTELSKÁ POHODA
LISTOPAD	11. LISTOPADU SVĚTLÁ	MARTINSKÝ PRŮVOD	SVĚTELSKÁ POHODA
	13. LISTOPADU SVĚTLÁ	KERAMIKA	SVĚTELSKÁ POHODA
	28. LISTOPADU ANDEĽSKÁ HORA	TURNAJ V NOHEJBALE - PODZIMNÍ TUR- NAJ	TJ SVĚTLÁ HORA
	28. LISTOPADU SVĚTLÁ	VÁNOČNÍ TVOŘENÍ A ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMU	SVĚTELSKÁ POHODA, OBEC SVĚTLÁ HORA
PROSINEC	2. PROSINCE ANDEĽSKÁ HORA	MIKULÁŠSKÁ NADÍLKA	MĚSTO ANDEĽSKÁ HORA
	5. PROSINCE SVĚTLÁ	MIKULÁŠSKÁ NADÍLKA	SDH SVĚTLÁ HORA
	11. PROSINCE SVĚTLÁ	PŘEDVÁNOČNÍ SETKÁNÍ SENIORŮ	OBEC SVĚTLÁ HORA
	PROSINEC SVĚTLÁ	ZAPOJENÍ SE DO AKCE „ČESKO ZPÍVÁ KOLEDY“	SVĚTELSKÁ POHODA
	11. PROSINCE SVĚTLÁ	KERAMIKA	SVĚTELSKÁ POHOA
	27. PROSINCE ANDEĽSKÁ HORA	TURNAJ V NOHEJBALE – MEMORIÁL JANA ŠNÁBLA	TJ SVĚTLÁ HORA
	mezi 27. - 30. PROSINCEM SUCHÁ RUDNÁ	VÁNOČNÍ KONCERT v kapli Nejsvětější Trojice	ZKRÁŠLOVACÍ SPOLEK SUCHÁ RUDNÁ

Jak zhubnout v pase a narovnat záda?

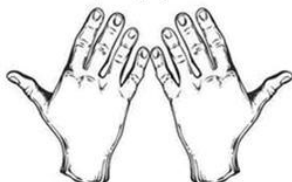
Mnoho lidí má dnes problémy s páteří. Není to nic divného, protože sedavý způsob života je opravdu velmi rozšířený. Přitom bychom tak rádi měli útlý pas a napřímená záda!

Seznámíme vás s jednoduchou technikou, kterou před deseti lety vyvinuli odborníci v Japonsku. Stačí se věnovat těmto cvikům 5 minut denně a zevnějšek se mění opravdu viditelně. Tato technika navrácí lidské kostře správné usazení. Mění tělesné obrysy, pas zeštíhluje a záda napřimuje.

Knihy s popisem tohoto postupu (metoda doktora Fukutsudzi) se prodalo 6 miliónů výtisků, popis zázračné techniky se však vejde do několika vět. Podívejte se na ně, možná vám tahle cvičení pomohou vyřešit nepříjemné problémy s páteří a nakonec si je oblíbíte.



Přesně pod pupkem. Takto musí být podložen ručník.



Dlaně dolů, malíčky k sobě.
Správná pozice rukou.



Zakřivení
nohou od
kotníku dolů.
Mezi patami
nejméně
20 cm.

Foto: Julie Sidorenko

1. Smotejte ručník do pevného válečku, dlouhého nejméně 40 a silného 7-10 centimetrů. Váleček omotejte pevnou nití, aby se nerozmotával.

ANDĚLÁK 2015

2. Posad'te se na dostatečně pevnou podložku (postel není vhodná, je příliš měkká, lepší je pevná hladká pohovka, masážní stůl nebo prostě kobereček na podlaze). Svinutý váleček položte za sebe.
3. Pomalu se pokládejte na záda, váleček přitom přidržujte rukama napříč pod pasem, tak, aby byl přesně pod pupkem – to je velmi důležité.
4. Nohy dejte od sebe na šířku svých ramen a od kotníků dolů navzájem přiblížte, aby se palce dotýkaly a mezi patami bylo 20-25 cm.
5. Napřímené natažené paže položte za hlavu. Obrát'te je dlaněmi k podložce a přiblížte k sobě tak, aby se malíčky dotýkaly. Je to dosti nepohodlná poloha. Pokud se vám nepodaří ruce napřímít úplně, nevadí, dejte je tak, jak vám to jde. Hlavní je, aby se dotýkaly malíčky na rukách a palce nohou.
6. V této poloze zůstaňte 5 minut.

Pokud všechno uděláte správně, pocítíte sami, jak se vaše kostra vrací do svého přirozeného tvaru a jak se napřimuje. Břicho se bude postupně vtahovat a vnitřní orgány budou zaujímat optimální polohu. Vstávejte opatrně, protože při tomto cvičení se kosti a klouby nepatrně pohybují.

Samozřejmě, že zpočátku je velmi obtížné vydržet celých pět minut, začínejte tedy postupně. Nejprve prostě ležte 3 – 5 minut na smotaném válečku. Výsledků si okolí všimne už po měsíci jednoduchého cvičení!

Je to úžasná alternativa složité rozcvičky upevňující páteř. Vyzkoušejte tuto metodu a budete se radovat z výsledků. A vaše záda vám poděkují. <http://www.pronaladu.cz/jak-zhubnout-v-pase-a-narovnat-zada/>

ANDĚLÁK 2015

FÍGLE, FINTY - DOBRÁ RADA NAD ZLATO

Rady, které se vám jistě někdy budou hodit.....

ACYLPYRIN

- proti lupům - 2 acylpyriny rozdrtit a přidat k šamponu na vlasy - nechat působit 2 minuty
- acylpyrinová zálivka likviduje plísň v půdě.

ALOBAL

- Pokud chybí drátěnka, může se hrnec vydrhnout i pokrčenýma alobalem.
- Stříháním alobalu se nabrousí nůžky.
- Pod protlačovaný nábytek dát alobal matnou stranou dolů.
- Pod látku na žehlicím prkně dát alobal - vyžehlí se rychleji.
- Když žehličkou přejedeme po alobalu, vyčistí se - žehlička.
- Proužky alobalu v zemi zaplaší hmyz a hlemýžďe.
- Zápalky při stanování nebudou mokré, když je zabalíme do alobalu.

BANÁN

- Dává se do pekáče, aby změklo maso.
- Do hlíny kolem růží, napadených mšicemi, zakopeme suchou nebo nakrájenou banánovou slupku.
- Je to i výborný kompost a hnojivo (slupky)

BRAMBORY

- Plátky syrových brambor odstraní otoky na očích
- Dát do přesolené polévky
- Do bramboru udělat díрку a zasunout výhonek muškátu a pak zasadit do země

CIBULE

- Potřete se po bodnutí včelou.
- Zbaví nože rzi.

CITRONY

- Kousek citrónové kůry proti zápachu v krbu.
- Rozkrojený kousek citronu namočený v soli, odstraňuje skvrny z mramoru.
- Do vody pár kapek citrónové šťávy - zvlhčovač vzduchu.

(pokračování)

ANDĚLÁK 2015

Stromy nám nabízejí sílu, lásku i zdraví

Autor [Priatelina na nete](#) , Převzaté z: [medium.mysteria.cz](#)

MODŘÍN opadavý (Larix decidua) (Smrekovec opadavý)

Modřín pochází se Severní Ameriky a dnes je hojně rozšířen především pro své cenné dřevo. Modřín dodává energii a povzbuzuje sebejistotu. Je symbolem obnovy a lepšího života, takže omlazuje jak fyzicky tak i psychicky. Používá se k tomu vykuřování modřínovým dřevem nebo pálení modřínového jehličí, což dokáže odvrátit nepříznivé vlivy. Vykuřování modřínem se úspěšně využívalo i v dobách moru.

Z pryskyřice modřínu se vyrábí modřínová mast na revmatické bolesti, ale též jako mazání na hrudník při bronchitidě nebo úporném kašli. Modřínová kůra má vysoký obsah tříslovin a používá se do koupelí nohou proti jejich pocení a zápachu.

Pobyt pod modřínem nám přináší dobrou náladu a je tedy doporučován především pesimistům. Povzbuzuje trpělivost, vytrvalost a napomáhá v řešení komplikovaných záležitostí.

SMRK (Picea)

Smrk má ochrannou moc a na některých místech je ještě i dnes vysazován tam, kde má chránit dům a rodinu před veškerým zlem, nemocmi a nepřízní osudu. U našich předků ztělesňoval ženský prvek a byl proto stromem života a mateřství. Ve starém Řecku se předpokládalo, že ve smrkových hájích mají své obydlí bohové. Jinde lidé zase věřili, že v korunách smrkových stromů sídlí dobří lesní duchové a skřítkové, a proto pod nimi pořádali tajemné magické obřady.

Nejdůležitější léčivou složkou smrku je jeho silice, získávána z mladých jarních výhonků. Ty je možné nasušit a pak používat k inhalacím nebo jako doplněk bylinkového čaje. Je prokázáno, že smrk – celý strom – má schopnost důkladně pročistit vzduch.

Ke smrku se můžeme obracet při jakýchkoliv potížích – tělesných, psychických i jiných. Je jako laskavá matka, která nás k sobě přivine a sejme z nás vše nepříjemné, abychom mohli s úsměvem vstoupit na další trasu našeho pozemského putování.

Hlíva ústříčná

Houbová polévka z hlívy

200 g hlívy, 5 středně velkých syrových brambor, kořenová zelenina (mrkev, celer, petržel), mletý pepř, mletá sladká paprika, 1 – 2 cibule, olej, majoránka, kmín, vegeta, sůl

Na tuku zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, pokrájenou hlívu, brambory nakrájené na kostičky, přidáme nakrájenou kořenovou zeleninu, kmín, vegetu, nebo masox, přilijeme asi 2 litry vody. necháme vařit do změknutí bramborových kostiček. Zahustíme nastrouhanou bramborou a necháme na chvíli povařit. podáváme s pečivem, sypeme zelenou natí.

Krémová hlíková polévka

500 g hlívy, 1 cibule, 30 g másla, 1 lžíce hladké mouky, 1 l vývaru z kostí, nebo masoxu, 2 vařená vejce, 230 ml smetany, zelená petržel, pepř a sůl
Cibuli osmahneme na tuku a vložíme na ni hlívu nakrájenou na nudličky, chvíli vše restujeme. Zalijeme vývarem a vaříme asi 30 minut. Ve smetaně rozšleháme hladkou mouku, vše vlijeme do polévky a ještě pomalu povaříme. Dochutíme pepřem a osolíme. Do talíře vložíme najemno posekaná vařená vejce a zelenou natí, zalijeme polévkou. Podáváme s chlebem.

recepty OMÁČKY

Hlíková omáčka se smetanou

350 g hlívy, olej, mletý bílý pepř, drcený kmín, 1 kostka masoxu, nebo masový vývar, 230 ml sladké smetany, hladká mouka, cukr, citronová šťáva, sůl

Hlívu očistíme a nakrájíme na hrubší plátky. Do hrnce dáme 1 lžíci oleje a hlívu na něm zvolna dusíme. Pouze přisolíme a dáme trošku pepře, nebo drceného kmínu, ale s kořením opatrně, abychom nezničili vynikající chuť a vůni hlívy. Asi za 15 minut zalijeme dušenou hlívu čistým masovým vývarem, případně vodou s kostkou masoxu. Do hrníčku nalijeme smetanu a dobře rozmícháme s hladkou moukou. Hlívu s vývarem necháme prudce vařit, pomalu vlijeme smetanu a dobře mícháme. Dle chuti přisolíme, můžeme mírně osladit cukrem a okyselit citronovou šťávou. Zmírníme plamen a stále dobře mícháme, abychom omáčku nepřipálili. Jako příloha je vynikající houskový knedlík a kousek vařeného hovězího masa, vařený hovězí i vepřový jazyk, nebo libovolné uzené maso.

(pokračování)

ANDĚLÁK 2015



ANDĚLÁK 2015