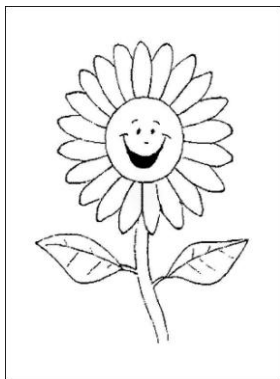




Životní jubileum oslaví

Příhoda Josef	81 let
Fajmonová Milada	76 let
Koczó Juraj	75 let
Vatrt Ján	75 let

Oslavencům
SRDEČNĚ BLAHOPŘEJEME



Vítáme nové občánky Andělské Hory

Terezu a Lukáše Burgetovi , Andělská Hora č.p. 198

Andělák duben 2015

Víte, že



- vývoz komunálního odpadu provedou TS Bruntál ve dnech 7. a 21. 4. 2015

Poděkování pracovníkům města Andělská Hora za činnost při úklidu a přípravě půdních prostor při zateplování Základní školy.

Miroslav Novotný- starosta



Návrat do rodiště svých předků, do Andělské Hory

SETKÁNÍ S NĚMCI.

Foto: Deník/Karel Janeček

V divokém odsunu v červnu roku 1945 museli opustit rodnou Andělskou Horu a Staré Město prarodiče Brunhilde Roth, která s manželem přijela pátrat po stopách svých předků.

Nebylo to poprvé, co manželé Brunhilde a Gerd Roth navštívili Andělskou Horu a při té příležitosti prochodili velkou část bruntálského okresu. Dříve propátrávali místa známá ženiným předkům spíše soukromně. Letos v březnu oslovili andělskohorského starostu Miroslava Novotného s přáním, aby se společně mohli setkat s lidmi, kteří žijí v domě, který do roku 1945 obývala babička Gerda Roth.

„Víte, ony ty dějiny jdou kolikrát mimo kontrolu nás, obyčejných lidí. Kvůli Hitlerovi a válce, kterou Němci prohráli, museli prarodiče do odsunu. Ze Sudet je stěhovali v prvním divokém odsunu v červnu roku 1945. Usadili se v západní části Německa, ale na Andělskou Horu, ani na Staré Město nikdy nezapomněli,“ řekla Brunhilde Roth. Její babička pocházela z Andělské Hory, dědeček zase ze Starého Města.

Do Andělské Hory jezdívali manželé Brunhilde a Gerd Roth též za rodinnou přítelkyní Annou Drlíkovou, jež obývala ve městě dům číslo popisné 163. Stejně, jako babička a dědeček paní Brunhilde.

„Procházíme s manželem, díváme se, kde co je. V doprovodu starosty Novotného jsme navštívili kostel svaté Anny na Annabergu, ale i městské muzeum na radnici,“ prozradila Brunhilde Roth.

Společně s manželem darovali muzeu historické fotografie Andělské Hory z pozůstalosti po svých předcích, staré brožurky o městě, ale i o Bruntále. Na oplátku dvojici starosta Miroslav Novotný věnoval hrnečky z městským erbem, motivem kostela na Annabergu a pamětní listy. Největší a nejradostnější překvapení však manžele čekalo při jedné z jejich vycházek v Suché Rudné, a bylo to 12. března, přesně v den pětadesátých narozenin paní Brunhilde.

Andělák duben 2015

U silnice objevili zašlý památník s motivem Ježíše Krista. „Když jsem tam stála a dívala se na něj, Gerd najednou řekl: je to vůbec možné? Na zadní straně památníku je stále čitelný nápis Na památku Josepha a Anny Johann Geo Hartel z Engelbergu, jak se kdysi Andělská Hora jmenovala,“ byla u vytržení Brunhilde Roth. Jsou to jména prarodičů jejího dědečka. „Byla jsem u vytržení, skoro se mi zastavilo srdce. Nešlo potlačit pláč,“ ujistila pokračovatelka rodu.



Andělák duben 2015



Zleva bývalý andělsko-horský starosta Dušan Vavřík, nynější starosta Miroslav Novotný, Gerd Roth, Brunhilde Roth, Hana Bednaříková, Anna Popelková a Michal Bednařík



Dům, který do roku 1945 obývala babička Gerda Roth.



Naše školy informují rodiče – a nejen je

Mateřská škola ve Světlé Hoře

Březen je pohádkovým měsícem a byl jím i letos. S dětmi jsme se společně vžívali do pohádkových postav, povídali si o dobru i zlu, a to nejen v pohádkách, ale i v našich současných životech. Malovali jsme, hráli si divadlo a prožívali společně vše pěkné, co je s pohádkami spojeno.

Ve čtvrtek **5. března** přijelo do naší školky divadélko s pohádkovým představením – „**KAŠPÁREK A JEŽIBABA**“.

Další čtvrtek **26. března** jsme se sešli s dětmi a rodiči na již tradičním **VELIKONOČNÍM TVOŘENÍ**. Společně jsme si vyrobili košíček s vajíčky, velikonoční kuřátka a také perníkového zajíčka, kterého jsme napekli a nazdobili. Nevíme, zda zajíček došel domů či skončil po cestě v bříšku, ale nejdůležitější je, že jsme se potěšili a bylo nám pospolu dobře.

Za odměnu naší šikovnosti a píce k nám přijelo opět divadélko, a to v pátek **27. března** s pohádkou „**JAK ANIČKA KE ŠTĚSTÍ PŘIŠLA**“.

A v sobotu **28. března** jsme přispěli k jarní a velikonoční náladě veselými básničkami, které přednesly děti naší školky na akci **VELIKONOČNÍ TVOŘENÍ ve Světlé Hoře**.

Co nás čeká?

Ve čtvrtek **16. dubna** proběhne **zápis do Mateřské školy ve Světlé Hoře**. Zápis probíhá jako administrativní úkon mezi zákonnými zástupci a vedením školy, a proto účast dětí není vhodná. Přineste s sebou, prosím, rodný list dítěte. Všichni rodiče, jejichž děti mají trvalé bydliště v obci Světlá Hora a Andělská Hora, dostanou pozvánku k zápisu poštou.

Ve středu **22. dubna** přijede do školy firma Photodienst z Brna s nabídkou **fotografií s jarní tematikou**. V případě vašeho zájmu se zapište do seznamu u paní učitelky.

Andělák duben 2015

V sobotu **25. dubna** **přivítáme** na obci Světlá Hora další z nových **občáňků** a my děti přispějeme k této krásné chvíli pohádkovým pásmem.

V době velikonočních prázdnin 2. – 3. dubna 2015 (čtvrtek a pátek), bude Mateřská škola ve Světlé Hoře uzavřena.

Michaela Horáková, zástupkyně ředitele pro MŠ

ZÁKLADNÍ ŠKOLA v Andělské Hoře



Ani v měsíci březnu jsme si nedovolili zahálet. Březen byl pro nás všechny měsícem pilné práce a dalších úspěšných aktivit.

V měsíci březnu jsme opět obdrželi certifikát **Rodiče vítáni** od společnosti EDUin (EDUin je obecně prospěšná společnost, která usiluje o to, aby se téma vzdělávání stalo celospolečenským tématem). Dle posouzení této organizace splňujeme dostatečné množství kritérií k tomu, abychom mohli tento certifikát vlastnit. Certifikát je garancí, že pokud rodiče navštíví naši školu, budou jejich názory, připomínky či prosby vždy vyslyšeny. Certifikát nás zařazuje mezi školy, kterým nejsou problémy dětí a jejich rodičů lhostejné, nebráníme se tak řešení všeho, co je zapotřebí.

Měsíc březen byl rovněž velmi důležitý pro naše deváťáky, protože odevzdávali přihlášky na střední školy. Věříme, že si správně vybrali školu budoucí a že se na tu bývalou = naši, budou v budoucnu rádi vracet, budou na ni vzpomínat s láskou a respektem.

V druhé polovině března jsme se také začali intenzivněji zamýšlet nad další budoucností projektu Žába, který ve spolupráci s CHKO Jeseníky už několik let zajišťujeme. Především vzhledem k nebezpečí (pohyb po poměrně frekventované silnici ...), které při budování

Andělák duben 2015

zábran a následném přenosu zachycených obojživelníků hrozí, bude nutno tuto záležitost projednat se všemi zainteresovanými a zvolit některou z variant navrhovaných CHKO.

Akce v březnu

ČEZ Street Hockey - 12. 3. 2015

Jedná se o masový florbalový turnaj hraný v Moravskoslezském a Olomouckém kraji a v okrese Vsetín, který je určen žákům do 13 let. Turnaje se účastní pětičlenná družstva s náhradníkem. Pouť naší školy skončila v oblastním kole, ve kterém nám byla přidělena ZŠ Bruntál Okružní. Vzhledem k rekonstrukci naší tělocvičny a nerozehranosti jsme dvojzápas se soupeřem pojali jako trénink se ziskem zkušeností. Ve výsledku nás nemuselo mrzet, že jsme nepostoupili do dalšího kola a ostudu jsme neudělali. Srdnatě nás reprezentovali: Šárka Lukaščíková, Rost'a Kameníček, Ondra Hynek, Marie Andrysová a Terka Vaváková.



Mgr. Eva Kyšová

Řecký den - 4. 3. 2015

Není občas na škodu popustit uzdu své fantazii a prožít s našimi žáky netradiční školní den. Se svými kolegy ně připravili zážitkové dopoledne. Nepotřebovali žádné učebnice, sešity, jiné pomůcky, přesto se dozvěděli alespoň z tradičních zvyklostí našich, pravda vzdálenějších, spolužáků ze slunného Proč právě z Řecka? Jednak proto, že regionu žijí řečtí občané po desetiletí, z nás máme mezi nimi své dlouholeté kamarády, a pak rádi získáváme nové z odlišné kultury. V neposlední řadě si měsíci připomínáme významné výročí – Den nezávislosti – kdy Řekové povstali proti turecké tyranii, která trvala téměř 400 let. A ejhle, již jsme o něco vzdělanější.



pravítka či špetku trochu Řecka. v našem mnozí přátele a poznatky v tomto

Andělák duben 2015

Čeho se tedy středeční dopoledne 4. března týkalo? Žáci se seznámili s řeckou abecedou (porovnávali jsme ji např. s hlaholicí), krásnými písničkami, učili se typickému řeckému tanci – sirto – a musím prozradit, všichni na výbornou!

Následovala výtvarná aktivita, jejímž cílem bylo vytvořit řecké bohyně Athénu a Démétér.

Památky hlavního města Athén a ostrovy v Egejském moři byly prezentovány prostřednictvím filmového cestopisu, přitom žáci vyplňovali pracovní list.

Nechyběly sportovní aktivity týkající se olympijských her starověkého Řecka, ani informace o osobnostech a vynálezech učenců té doby (vrcholem bylo předvedení funkce Héronovy parní baňky).

Zkrátka, činnosti velmi rozmanité, které se našim dětem skutečně líbily.

Oběd ve školní jídelně, řecká specialita z vepřového masa, byl pak příjemným zakončením. Učení má prostě smysl.

Mgr. Lenka Bartoňková

Zapište si do kalendářů

- 13. dubna – začátek plaveckého výcviku - NŠ
- 16. dubna - čtvrtletní třídní schůzky + výstava výtvarných prací
- **22. – 30. dubna** - přijímací zkoušky na SŠ (1. kolo)
- 16. dubna – zápis dětí do MŠ
- 16. dubna – exkurze do Moravské Třebové – VIII. A
- 20. dubna – divadlo Opava
- 27. dubna - prodej stravenek, platby stravného

Mgr. Jan Vavřík, ředitel školy

Informace ze školní jídelny

Stravné na měsíc květen (neplatíte-li bezhotovostně) můžete zaplatit **v pondělí 27. dubna 2015** od 7:00 do 13:00 v kanceláři jídelny v ZŠ

Andělák duben 2015

v Andělské Hoře!

Upozorňujeme rodiče na možnost výhodnější a bezpečnější bezhotovostní platby obědů. Informace získáte v ředitelně školy nebo v kanceláři jídelny (554 737 031, kl. 17).

Bohdana Vikartovská, vedoucí ŠJ

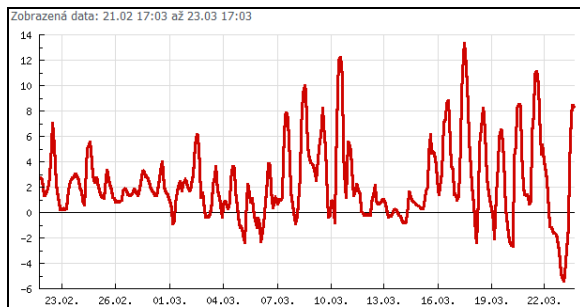
Zprávy ze školní meteorologické stanice Období: 18. 2. – 20. 3. 2014

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 21. 2. – 23. 3. 2015		
	datum	hodnota
Nejnižší naměřená teplota (°C)	23. 3.	- 5,4
Nejvyšší naměřená teplota (°C)	17. 3.	13
Nejvyšší úhrn srážek (mm)	15. 3.	5,6
Nejvyšší rychlost větru (km/h)	2. 3.	23,8

Za poslední měsíc jsme zažili zimní i jarní počasí. Teploty se převážně pohybovaly nad bodem mrazu, nejčastěji v rozmezí 0 °C až 8 °C. Vítr dosahoval vesměs rychlostí do 10 m/s. Srážky jsme zažívali hlavně v první polovině sledovaného období, a to jak ve formě deště, tak i sněhu.

Průběh teplot (°C):



Mgr. Eva Kyšová

Andělák duben 2015

Kulturní akce Krnov



úterý 14. dubna v 19:00 hodin

IVAN ŽENATÝ – housle ,STANISLAV BOGUNIA – klavír

Houslový virtuos Ivan Ženatý je považován za nejvýznamnějšího českého houslistu současnosti. Kromě technické dokonalosti je také oceňován jeho vkus pro styl a podmanivá krása tónu. Program: A.

Dvořák, C. Franck, P. I. Čajkovskij, E. Lalo, M. Ravel

Poslední koncert v předplatném na sezónu 2014-2015. Vstupné: 160 Kč

neděle 26. dubna v 18:00 hodin

BENEFIČNÍ KONCERT

v rámci 11. ročníku benefičních koncertů. Výtěžek bude použit na pomoc opuštěným a nemocným dětem na Ukrajině. V podání Hudebního sdružení Krnov a jeho hostů zazní vokální i instrumentální skladby. Pořádá Římskokatolická farnost Krnov



středa 8. dubna v 18:00 hodin

DUO JAMAHA

vystoupení známé skupiny z TV Šlágr

Vstupné: 230 a 200 Kč

Pořádá agentura AKAKA s.r.o. Praha

Andělák duben 2015

pondělí 13. dubna v 19:00 hodin

Isabelle Mergault:

SBOHEM, ZŮSTÁVÁM!

komediální hit současné Paříže v podání skvělých českých komiků

Komedie o tom, jak šeredně se mýlíme v okamžicích, kdy si myslíme, že jsme neporazitelnými pány situace.

DIVADLO KALICH PRAHA

Iva Janžurová, Jana Paulová, Pavel Zedníček, Jaromír Dulava / Režie:
Antonín Procházka

Mimo předplatné! Vstupné: 280 a 260 Kč

(předplatitelé do divadla sleva 20 %, děti a studenti 50 %)

pátek 24. dubna v 17:00 hodin

OD SRDCE K SRDCI

přehlídka zájmových útvarů SVČ Měďa spojená s oslavou 65. výročí
založení organizace

středa 29. dubna v 19:00 hodin

VRAŽDA SEXEM

Skvěle napsaná anglická komedie o muži, jenž nemůže najít sám sebe a jeho praktické ženě, na které je tím pádem zabezpečení domácnosti.

LIDOVÉ DIVADLO MIKS KRNOV

Vstupné: 50 Kč



KINO MÍR 70
náměstí Míru 14

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

Andělák duben 2015

divadlo
kalich

uvádí
komedii

JANA PAULOVÁ

IVA JANŽUROVÁ

**JAROMÍR DULAVA /
ANTONÍN PROCHÁZKA**

PAVEL ZEDNÍČEK

***Sbohem,
zůstávám!***

**ISABELLE
MERGAULTOVÁ**
režie
ANTONÍN PROCHÁZKA

překlad
**ANEŽKA
SVOBODOVÁ**

kostýmy
**LUCIE
LOOSOVÁ**

scéna
**MARTIN
ČERNÝ**

pondělí 13. dubna 2015 v 19:00 hodin
Městské divadlo Krnov

Vstupné: 280 a 260 Kč (předplatitelé do divadla sleva 20 %, děti a studenti 50 %)
Předprodej vstupenek: Turistické informační centrum Krnov, Hlavní náměstí 25, tel.: 554 614 612

Mimo předplatné!

POŘÁDÁ **MIKS** KRNOV

Římskokatolická farnost Andělská Hora ve Slezsku

Vás srdečně zve

na

Čtvrteční kavárny NA FAŘE

Kde fara v Andělské Hoře (č.p. 137)

Kdy čtvrtky v březnu od 16 hod.

(poprvé ve čtvrtek 12.3.)

Co bude káva, čaj, příjemná hudba,
popovídání s přáteli, ...

Andělák duben 2015

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.kotrlova@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 .

PŘIHLÁŠKA KE STRAVOVÁNÍ

JITŘENKA POD PRADĚDEM s.r.o., IČ: 02835258, DIČ: CZ02835258

www.jitrenka.webgarden.cz, Stará Rudná 206, 79335, tel.: 739/079 189

MOBILNÍ GASTRO SLUŽBY

Přidělené evidenční číslo strávnicka: VS

Jméno, příjmení:

Místo dodání:

Adresa bydliště:

Telefon:

E-mail:

Způsob platby stravného (prosím, nehodící se škrtněte):

a) v hotovosti

b) bankovním převodem

Dodání stravy je zdarma, možno objednat i pekárenské výrobky JIŘENKY.

Potvrzuji správnost údajů a včasnou platbu stravného.

Ochrana osobních údajů

JITŘENKA POD PRADĚDEM s.r.o. jako provozovatel mobilních gastro služeb garantuje bezpečnost a ochranu svěřených osobních údajů, a to v plném souladu se Zákonem č. 101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů, ve znění pozdějších předpisů

Strávnick souhlasí se zpracováním těchto svých osobních údajů: jméno a příjmení, adresa bydliště, adresa elektronické pošty a telefonní číslo.

Podpis strávnicka:



Přejeme Vám dobrou chuť

Andělák duben 2015

Jednota Československé obce legionářské Bruntál „34. pěšího pluku střelce Jana Čapka“,
Klub Za starý Bruntál, Město Bruntál

Vás zvou na výstavu

Cesta ke svobodě 1914 - 1918



Část výstavy „Cesta ke svobodě 1914 - 1918“
z fondů Kooperativy o. p. s. Praha

Součástí výstavy je i připomenutí 165. výročí narození T. G. Masaryka

Výstava probíhá v prostorách Městské knihovny Bruntál v budově PETRIN,

od 6. března do 30. května 2015

<u>Otevřeno:</u>	pondělí, úterý, čtvrtek	8.30 - 18.00
	středa	zavřeno
	pátek	8.30 - 16.00
	sobota	8.00 - 11.00

K výstavě Vás uvedou na recepci knihovny

Mgr. Antonín Zgažar
Jednota ČSOL Bruntál

Pavel Rapušák
KZSB

Ing. Petr Rys, MBA
Město Bruntál

Kalendář kulturních a sportovních akcí na duben 2015

1. 4. Počítačový kurz pro pokročilé, 16:00–17:30, Střecha
1. 4. Kurz anglické jazyka Call. metoda-pokročili, 17:00–18:30, Střecha
2. 4. Počítačový kurz na úpravu digi. fotky-Picasa, 16:00–17:30, Střecha
4. 4. Výšlap Klubu vrbenských turistů (18 km), sraz 8:00, u klubu LNH
5. 4. Cyklistický závod pro děti a mládež Vrbenský dráček, prezentace od 9:00, Mnichov- Cykloareál Černá Opava
7. 4. Zkouška PSMV, 17:30, Střecha
7. 4. Počítačový kurz Google Family, 16:00–17:30, Střecha
7. 4. Kurz francouzského jazyka pro začátečníky, 17:30–19:00, Střecha
7. 4. Kurz anglického jazyka pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha
7. 4. TRITUR 6-časovka na 5 km, 17:00, hájenka Železná
8. 4. Počítačový kurz pro pokročilé, 16:00–17:30, Střecha
8. 4. Univerzita volného času, „Mystický pop, keltská hudba a klávesoví mágové“, přednáší Petr Munclinger, 16:00–18:00, Střecha
9. 4. Přednáška Klubu zdraví na téma Starověký Egypt, Izrael a dnešek... co mají společného v oblasti zdraví?, přednáší Petr Grunt, 18:00, Střecha
9. 4. Počítačový kurz na úpravu digi. fotky-Picasa, 16:00–17:30, Střecha
10. 4. Cestopisná přednáška pro žáky ZŠ, pořádá ZŠ, 8:00, Střecha
11. 4. JARNÍ CYKLORALLYE, 10:00, Nádraží
12. 4. Velikonoční skotačení-hudebně, soutěžně-zábavná show pro děti, 15:00, Střecha
13. 4. Počítačový kurz pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha
13. 4. Kurz polského jazyka ve spolupráci s Europe Direct Bruntál, 16:00–17:00, Střecha
13. 4. Kurz anglického jazyka ve spolupráci s Europe Direct Bruntál, 17:00–18:00, Střecha
14. 4. Setkání s architektem, představení projektu Města Vrba pod Pradědem, 16:00, Střecha
14. 4. Zkouška PSMV, 17:30, Střecha
14. 4. Virtuální Univerzita třetího věku-Kouzelná geometrie, 14:00–15:30, Střecha
14. 4. Počítačový kurz Google Family, 16:00–17:30, Střecha
14. 4. Kurz francouzského jazyka pro začátečníky, 17:30–19:00, Střecha
14. 4. Kurz anglického jazyka pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha
14. 4. TRITUR 8-Spurty, 17:00, Černá Opava
15. 4. Vernisáž fotovystavy „Tetřev hlušec – životní projevy“, 17:00, Střecha
15. 4. Počítačový kurz pro pokročilé, 16:00–17:30, Střecha
15. 4. Sama sobě vizážistkou aneb Kurz sebelíčení, 15:30-17:30, Střecha
16. 4. Počítačový kurz na úpravu digi. fotky-Picasa, 16:00–17:30, Střecha
18. 4. Výšlap Klubu vrbenských turistů (24 km), sraz 8:00, u klubu LNH
18. 4. Výšlap na Zámecký vrch na památku Emila Pely, sraz 10:00, u autocampingu v Ludvíkově
18. 4. Karlovický jarní bazárek, 9:00-16:00, sál obecního domu Slezan Karlovice

Andělák duben 2015

18. 4. Jarní sbírka Diakonie Broumov, 15:00-18:00, Karlova Studánka (garáž mezi láz.domem Opava a Pošta)
19. 4. Cyklistický závod pro děti a mládež Vrbenský dráček, prezentace od 9:00, Karlovice-CykloPark
20. 4. Vystoupení dětí Základní umělecké školy Vrbno, 16:00–17:00, Střecha
20. 4. Kurz polského jazyka ve spolupráci s Europe Direct Bruntál, 16:00–17:00, Střecha
20. 4. Kurz anglického jazyka ve spolupráci s Europe Direct Bruntál, 17:00–18:00, Střecha
20. 4. Počítačový kurz pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha
21. 4. Zkouška PSMV, 17:30, Střecha
21. 4. Počítačový kurz Google Family, 16:00–17:30, Střecha
21. 4. Kurz francouzského jazyka pro začátečníky, 17:30–19:00, Střecha
21. 4. Kurz anglického jazyka pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha
21. 4. TRITUR 9-časovka na 7 km, 17:00, hájenka Železná
22. 4. Koncert Františka Nedvěda se skupinou Tie Break, 19:00, Střecha
23. 4. Univerzita volného času, „Život s toulavými botama“, cestovatelské vyprávění Marie Rampulové, 16:00-18:00, Střecha
23. 4. Počítačový kurz na úpravu digi. fotky-Picasa, 16:00–17:30, Střecha
24. 4. Schůze KSČM, 16:30-17:30, Střecha
25. 4. Cena Tripolu-hromadný závod, 12:00, Karlovice škola
27. 4. Pošťácké pohádky, pořádá knihovna pro 1. stupeň ZŠ, 11:00, Střecha
27. 4. Kurz polského jazyka ve spolupráci s Europe Direct Bruntál, 16:00–17:00, Střecha
27. 4. Kurz anglického jazyka ve spolupráci s Europe Direct Bruntál, 17:00–18:00, Střecha
27. 4. Počítačový kurz pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha
28. 4. Zkouška PSMV, 17:30, Střecha
28. 4. Virtuální Univerzita třetího věku-Kouzelná geometrie, 14:00–15:30, Střecha
28. 4. Kurz anglického jazyka pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha
28. 4. TRITUR 10-Spurty, 17:00, Černá Opava
29. 4. Kyberšikana ve spolupráci s Europe Direct Bruntál, 16:00–17:30, Střecha
30. 4. Předmájová veselice, pořádá LKŽ, 16:00, Střecha
30. 4. Počítačový kurz na úpravu digi. fotky-Picasa, 16:00–17:30, Střecha
30. 4. Sraz čarodějnic s volbou MISS čarodějnice, pořádá Spolek Přátelé Vrbenska, 16:00, Zámeček Grohmann, od 19:30 zahraje skupina Řebříňák
2. 5. Výšlap Klubu vrbenských turistů (18 km), sraz 7:00, u klubu LNH
5. 5. TRITUR 11-časovka na 10 km, 17:00, hájenka Železná

Hlíva ústřičná.

Hlíвовá smetanová omáčka k vařenému masu s knedlíkem

500 g nakrájené hlívy, 1 lžíce oleje, mletý pepř, drcený kmín, neslazená Tatra (kondenzované mléko), hladká mouka, 1 kostka masoxu, cukr, ocet, sůl

Hlívu nakrájíme na nudličky a dáme orestovat na olej. Zalijeme masoxovým vývarem.

Osolíme, okořeníme a vaříme asi 20 minut. V kondenzovaném mléku rozšleháme hladkou mouku. Do vařících hub pomalu za stálého míchání vlijeme mléko s moukou, vaříme na velmi malém ohni asi 5 minut. Dochutíme solí, octem a troškou cukru. Podáváme s vařeným hovězím masem a houskovým knedlíkem.

Selská omáčka z hlívy

250 g hlívy, 40 g másla, 1 lžíce oleje, 250 ml kyselé smetany, 1 lžíce hladké mouky, cukr, citronová šťáva, sůl

Nakrájené houby dusíme na másle doměčka. Osolíme, zahustíme hladkou moukou, podlijeme vývarem a krátce povaříme. Přidáme smetanu, osladíme cukrem a okyselíme citronovou šťávou. Podáváme s těstovinami, nebo s knedlíkem

Jiná smetanová omáčka z hlívy

200 g hlívy, 1 cibule, 40 g másla, 40 g hladké mouky, 1 dl smetany, pepř, zelená petrželka, 2 lžíce citronové šťávy, vývar z masových kostí, nebo masoxu, sůl

Na rozpuštěném másle zpěníme nakrájenou cibuli a petrželovou natí, přidáme houby nakrájené na plátky, pokapeme je citronovou šťávou a podusíme. Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, podlijeme ji studeným vývarem a vaříme asi 15 minut. Do vývaru vložíme podušené houby, osolíme a opepříme a znovu povaříme. Hotovou omáčku zjemníme smetanou. Podáváme s vařeným, nebo dušeným hovězím masem a s noky.

FÍGLE, FINTY - DOBRÁ RADA NAD ZLATO

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

CITRONY

- Dává se do chladničky jako pohlcovač zápachu.
- Lžičku dát do rýže, aby se neslepila.
- Plátky citronu zaplaší mravenci.
- Dezinfikuje škrábance a řezné rány.
- Rozpouští bradavice.

CUKR

- Zahojí popálený jazyk.
- Uložíme koláče nebo sýr do vzduchotěsné nádoby s několika kostkami cukru. Zůstanou čerstvé a neplesniví.

ČAJ

- Čajové sáčky uklidní bolavé oči. Uklidní popálenou kůži.
- Na šedivé vlasy – 3 sáčky čaje do vroucí vody + rozmarýn a šalvěj. Oplachovat. Vlasy se budou také lesknout.
- Vlhký pytlík čaje přilepit leukoplastí na hnisavou vyrážku – zmizí.
- Utiší bolest po injekci.
- Na 20 minut vložit do čajové koupele nohy – nebudou páchnout.
- Čaj z mátových listů zahojí zanícené dásně.
- S čerstvým čajem se dá vyčistit dřevěný nábytek i zrcadla.
- Dají se jím přihnout kapradiny.
- Čistící prostředek na trouby
- Nastříkat na skleněné flekaté varné nádoby a nechat působit přes noc.
- Čistí spáry v koupelně.
- Čistí litinové nádobí.
- Odstraní barvu na dřevěném a kovovém nábytku – nastříkat, vydrhnout kartáčem a natřít octem a omýt čistou vodou.

(pokračování)

Léčivé účinky zeleniny a ovoce

ČESNEK

Účinky: Povzbuzuje imunitní buňky k rychlejšímu dělení a vyšší aktivitě. Má protibakteriální účinky a po staletí se využívá jako lék proti rýmě, při zánětu krku, kašli a dýchacích potížích. Napomáhá vykašlávání. Snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Podporuje volný průtok krve. Snižuje vysoký krevní tlak. Snižuje hladinu cukru v krvi. Má vysoký obsah vitamínu A, B1, B2 a C.

Množství: Aspoň jeden stroužek denně. Účinek 1-2 stroužků česneku denně na zdravotní stav srdce je zjevný po několika týdnech. Používá se v kloktadlech a čajích. Při bolestech kloubů se nanáší přímo na kůži. Vatový tampón napuštěný česnekovým olejem a vložený do ucha je starý lék proti zánětu.

BROKOLICE

Účinky: Aktivizuje látkovou výměnu, zlepšuje práci srdce, svalů a nervů. Snižuje riziko vzniku rakoviny. Má vysoký obsah antioxidačního betakarotenu a vitamínů C a E. Je bohatým zdrojem kyseliny listové a železa.

Množství: Jezte jednou týdně 20 dkg v páře povařené brokolice s česnekem. Asi 1-3 dávky brokolice po 170 g týdně mohou výrazně snížit riziko rakoviny. Brokolice snižuje vstřebávání jódu, proto lidé, kteří jedí brokolici víc jak 2-3x týdně, by měli konzumovat potraviny s vyšším obsahem jódu.

CIBULE

Účinky: allicin snižuje riziko arteriosklerózy a trombózy a posiluje imunitní systém. Éterické oleje brzdí zánětlivé procesy a uvolňují hlen. Jen červené a žluté odrůdy obsahují sloučeniny, které snižují riziko vzniku nádorových onemocnění a mají protizánětlivé účinky. Švýcarští vědci zjistili, že je výbornou prevencí proti osteoporóze. Obsahuje hodně zinku potřebného na stavbu kostí, vitamíny B, C, A i E.

(Pokračování)

CELER a my

Celer – léčivo dostupné všem. Potravina nabitá vitamíny a minerály. Přečtěte si deset důvodů, proč pravidelně konzumovat celer. Celer může být konzumován syrový, může být přidáván do salátů, ale také může být součástí vařených jídel. Velkou výhodou této zeleniny je, že na rozdíl od ostatních druhů zeleniny, velice dobře snáší vysoké teploty, proto se tolik neničí vitální látky. Listy celeru jsou bohaté na vitamín A, zatímco kořeny jsou bohatým zdrojem vitamínů B1, B2, B6 a C, dále draslíku, kyseliny listové, hořčíku, vápníku, železa, fosforu, sodíku a mnoha aminokyselin.

Jaké jsou léčivé účinky celeru?

1. Snižuje hladinu cholesterolu.

Nedávná 8 týdenní studie, provedená na zvířatech, dokázala rapidní pokles hladiny cholesterolu a zvýšené vylučování žluče u zvířat, která jedla celer. Pokud máte zvýšený cholesterol a doktor vám doporučí vyloučit z jídelníčku masná jídla, proces uzdravení můžete urychlit tím, že budete pít celerový džus. Po dobu 3 týdnů vypijte každé ráno na lačno sklenku celerového džusu.

2. Ulevuje od zácpy.

Celer funguje jako účinné projímadlo. Jestliže trpíte zácpou, pijte celerový džus, nebo jezte celer v syrovém stavu.

Pokud tímto problémem trpíte často, je nejlepší jíst celer pravidelně, aby k zácpě nedocházelo.

3. Snižuje riziko rakoviny žaludku a tračníku

Celer obsahuje složky, které mají protirakovinný účinek, proto vás > konzumace celeru může ochránit před rakovinou žaludku. Z toho důvodu lékaři doporučují denní konzumaci celeru, pokud možno ve velkých dávkách.

4.. Snižuje krevní tlak

Nedávná studie odhalila, že u lidí, kteří pijí celerový džus po dobu minimálně jednoho týdne, dochází k výraznému snížení krevního tlaku. Celer obsahuje složku, která napomáhá k uvolnění svalů kolem tepen a rozšiřuje cévy, čímž dochází k lepší cirkulaci krve.

(Pokračování)

