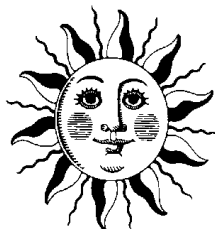




## ANDĚLÁK č ERVENEC 2015



### Životní jubileum oslaví

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Klepancová Božena | 71 let |
| Zbránková Růžena  | 68 let |
| Kučerová Jana     | 64 let |
| Jakab Vladimír    | 64 let |



*Oslavencům*  
**SRDEČNĚ BLAHOPŘEJEME**

Vítáme nového občánka Andělské Hory

Jiří Snášel , Andělská Hora č.p. 196





## ANDĚLÁK Č ERVENEC 2015

**Huráááááááááá, prázdniny a čas dovolených je tady!!!**

Všem žákům, pracovníkům ZŠ a MŠ Andělská Hora, přejeme  
hodně sluníčka a pohody k nabrání sil do nového školního  
roku **2015 - 2016**



Rovněž přejeme všem občanům, chalupářům, zahrádkářům  
Andělské Hory, kteří si v těchto měsících budou vybírat svoji  
zaslouženou dovolenou, ať si ji prožijí v klidu a pohodě, ať  
Vám pořád svítí sluníčko, obloha bez mráčku, prostě dovolená  
jak má být!





## ANDĚLÁK Č ERVENEC 2015

Víte, že



- **vývoz komunálního odpadu provedou TS Bruntál ve dnech 14. a 28. července 2015**

• dne 30.05.2015 proběhlo v našem městě kácení máje a dětský den. Chci touto cestou poděkovat všem pracovníkům města a některým zastupitelům, kteří ochotně přišli a pomohli s přípravou a organizací této akce. Za všechny zúčastněné to jsou: p. Petr Svozil, p. P. Franc, p. Václav Foltýn, pí. Zdenička Studená, pí. Jana Černotová, pí. Marie Černotová a pí. Marcela Kapounová. Za zastupitele se zúčastnily pí. H. Caletková a sl. Simona Svobodová. Všem patří můj velký dík, velmi si jejich nasazení vážím. Samozřejmě chci poděkovat všem sponzorům, kteří pomohli a darovali sladkosti nebo finanční dar - pí. Marie Murínová, p. Alois Lakomý, p. Dušan malík, p. Jaroslav Novotný, p. Josef Maňásek a sl. Žouželková.

Velký dík také patří našim hasičům pod vedením p. Petra Černoty, kteří nás "nakrmili" a "napojili", ale zároveň také pobavili při předvádění zásahu hašení hořícího vozu. Velkým dílem také přispěli hasiči z Břidličné, kteří přijeli a poskytli svou pomoc technikou a sami se také zapojili do akce.

Všem těmto aktérům moc děkuji Miroslav Novotný - starosta města Andělská Hora.





## ANDĚLÁK Č ERVENEC 2015





## ANDĚLÁK ČERVENEC 2015





## ANDĚLÁK Č ERVENEC 2015

- u p o z o r ň u j e m e občany na povinnost uhrazení místního poplatku za provoz systému, shromažďování, sběru, třídění, využívání a odstraňování komunálního odpadu, který pro rok 2015 činí 550,- Kč na poplatníka (dle OZV č. 2/0212). Poplatek je splatný ve dvou stejných splátkách. První splátka měla být uhrazena **do 31. 3. 2015** a druhá část je splatná nejpozději **do 30. 9. 2015**. V případě, že poplatek **není uhrazen včas** a ve správné výši, může obecní úřad tento **zvýšit až na trojnásobek**. Věříme, že většina z Vás tento poplatek uhradí včas a nebudeme muset přikročit k výše uvedenému navýšení.



### Euroregion Praděd je plnoletý

Vážení čtenáři,

zdá se to k nevíře, ale euroregion působící v této části česko – polského příhraničí, Euroregion Praděd, si v červenci připomene 18. výročí vzniku. Již počátkem devadesátých let, brzy po otevření hranic, byly zahájeny první přeshraniční dvoustranné kontakty zástupců komunální sféry z českých a polských příhraničních oblastí. Na české straně z území okresů Jeseník a Bruntál, z polské strany to byli zástupci obcí Opolského Slezska. Pokračováním a prohlubováním těchto kontaktů se postupně dospělo k myšlence, formalizovat vznikající spolupráci zřízením společného euroregionu. Příprava na vznik euroregionu byla v širším okruhu představitelů měst a obcí z obou stran hranice zahájena od počátku roku 1997. Byly dohodnuty základní principy fungování. Stanoveno, že euroregion nebude mít společné sídlo, ale každá národní část bude mít sídlo v rámci svého území. Kupodivu, na návrh polské strany byl euroregion pojmenován podle nejvyššího vrcholu Jesenského pohoří, Pradědu.

Dne 2. července 1997 byla potom v Jeseníku slavnostně podepsána rámcová dohoda o vytvoření euroregionu na pomezí Moravy, Slezska a Opolského Slezska, česko – polského Euroregionu Praděd. Za českou stranu dohodu podepsali předsedové sdružení obcí Bruntálska, Jesenicka, Osoblažska, Rýmařovska a Vrbenska, jmenovitě pánové Ivo Vykopal, Petr Košacký, Jiří Franc, Pavel Kolář, Zdeněk Jarmar. Nedlouho po podpisu dohody byl vy-



## ANDĚLÁK Č ERVENEC 2015

tvořen společný znak, který od té doby obě části euroregionu používají. Zeleň vyznačená hranice od Javornicka přes Zlatohorsko po Osoblažsko v něm symbolicky spojuje obě národní vlajky.

Euroregion Praděd si dal do vínku zejména podporu ideí přeshraniční spolupráce, evropské jednoty, rozvoj přátelských a vzájemně výhodných kontaktů mezi oběma územími, péči o zachování společného kulturního a přírodního dědictví. Jedním z cílů při vzniku euroregionu bylo na regionální úrovni napomáhat všem činnostem, které povedou k začlenění obou států do Evropské unie.

Osmnáct let dosavadní spolupráce přineslo stovky společných projektů spojené přátelstvím a společným úsilím v těžších chvílích. To představuje mimořádně silný a neocenitelný základ pro rozvoj spolupráce v následujících letech. Principy spolupráce, které před osmnácti lety zakladatelé euroregionu sledovali, mají trvalou platnost. Tři dny po slavnostním podpisu smlouvy o vytvoření Euroregionu Praděd se nad Jeseníky zatáhly těžké mraky s nadnormálním spadem dešťových srážek a celé území euroregionu postihla ničivá povodeň. Ale to je již jiná, smutnější kapitola historie.

*Ing. Zdeněk Jarmar, ředitel kanceláře Euroregionu Praděd*





ANDĚLÁK ČERVENEC 2015

# OSVĚDČENÍ O ÚSPOŘE EMISÍ

**Město Andělská Hora**

Identifikační číslo:

**00575976**

Díky rozvoji a provozu systému tříděného sběru a recyklace využitelných složek komunálních odpadů, včetně obalových, jste ve spolupráci se společností EKO-KOM, a.s. přispěli ke zlepšení životního prostředí a snížení "uhlíkové stopy".

Úspora, kterou jste dosáhli, představuje:

Emise CO<sub>2</sub> ekv.

**36,767 tun**

Úspora energie:

**845 346 MJ**

Ing. Zbyněk Kozel  
generální ředitel EKO-KOM, a.s.

V Praze dne 28.5.2015

2014

Vypočteno na základě studie: Posouzení systému sběru a recyklace obalových odpadů z hlediska jejich vlivu na životní prostředí, MT KONZULT (2011), akc. 2014)



## ANDĚLÁK č ERVENEC 2015

### Prodám pozemek v Andělské Hoře ve Slezsku

Tento pozemek se nachází v rekreační chatové oblasti, kde je i přírodní koupaliště a přírodní tělocvična. Na tomto pozemku je v novém územním plánu plánována výstavba a je tam také vzrostlý březový háj a bývalé hřiště. Možnost napojení na síť.

**Celková výměra pozemku: 2 039 m<sup>2</sup> a cena pozemku činí 305 850,- Kč.**



V případě zájmu volejte tel. 727823630



ANDĚLÁK č ERVENEC 2015

## Soutěžili ve vaření guláše

Guláš ve Světlé Hoře v sobotu vařil rekordní počet soutěžních týmů: sedmáct. Holbíci z Bruntálu obhajovali potřetí vítězství ve Světlohorském vaření kotlíkového guláše.



Při sedmém ročníku gulášové soutěže kuchaři předvedli své umění u světlohorského rybníka v sobotu 30. května.



## ANDĚLÁK Č ERVENEC 2015

### *Motorafani na háku*

„Máme to všechno na háku, kdyby někdo pochyboval," hlásil Pavel Melichárek, zvaný mezi kamarády Melda. Jde o jednoho z bruntálských Motorafanů, kteří připravují každoročně v Bruntále motorkářské Vítání jara, a též o tradičního účastníka Světlohorského [vaření](#) kotlíkového guláše. Stejně jako vloni si Motorafani pro zavěšení kotlíku vybrali netradiční úchyt. Vařili na háku nákladního autojeřábu.

### *Klasika je klasika*

Bruntálští motorkáři uvařili na háku klasický hovězí guláš. „Minulý týden jsme trénovali s mexickým gulášem. Byl výborný, ale klasika je klasika," řekl Meldův kumpán Petr Machů. A na hovězí [maso](#) vsadili také Holbíci, loňští a předloňští vítězové světlohorského vaření. „Říkali jsme si, že v jednoduchosti je síla. Hovězí kliška chutná. Prostě náš pravý Holbíků guláš z Hanušovické pivnice v Bruntále," uvedl šéf týmu Miroslav Tomíček.

A o to právě ve Světlé Hoře v sobotu šlo: připravit co nejchutnější guláš, který by zaujal nejen porotu, ale také diváky, kteří po ochutnání dávali jednotlivým týmům své hlasy. „Já si myslím, že nejhorší květen pro vaření guláše musel být v roce 1945. Toho masa opravdu lidi moc neměli, kliška prostě nebyla," s humorem sobě vlastním glosoval klání Vladimír Šimurda z Bruntálu. A té legrace bylo u rybníka opravdu hodně.

Ať už šlo o fenku nosící si v mordě dřevěné kolečko, další psici, která se ochotně vrhala pro různé předměty do vody, muže oděného za ženu v plavkách, z nichž čouhal na choulostivých místech bujný porost. Jedlo se, pilo a veselilo, a k tomu vyhrávala kapela Kentaur z Břidličné. Stanislav Matuška nabízel pravé kančí klobásky, Karel Friedel naléval kolemjdoucí douškem kávového rumu. Matuškův tým Divočáci vařil guláš z kančího, Friedlův z hovězího masa.

### *Sedmnáct týmů*

Zatímco vloni vařilo guláš O cenu děda Praděda čtrnáct, letos sedmnáct týmů.



## ANDĚLÁK Č ERVENEC 2015

„To je absolutní rekord této soutěže," potvrdil hlavní pořadatel a moderátor Petr Pataki. „Očekávali jsme sice účast těch původních čtrnácti týmů, ale už před dvěma měsíci jsme měli o tři přihlášky více. Dva týmy přibýly z Droždína u Olomouce a jeden z Luhů. A napište opravdu Luhy, oni se k Hornímu Benešovu příliš nehlásí, na to jsou hákliví," smál se Petr Pataki.

Odborná porota rozhodovala o udělení putovního kotlíku O cenu děda Praděda a diváci o jiné ceně. „Pokud by vyhráli kotlík Holbici potřetí, již by jim zůstal a příští rok bychom si museli pořídit nový. Vítězové berou také dárkový balíček, krásnou dřevěnou plaketu, a samozřejmě flašku Praděda. Výhra u diváků zajistí dort, kotlíkový guláš," dodal organizátor.

**Odborná porota přisoudila vítězství týmu Jeníček a Mařenky ve složení Jan Šmatlák a Petra Patakiová ze Světlé Hory a Míša Procházková z Bruntálu. Diváci nechali zvítězit tým Divočáků.**

Autor: [Karel Janeček](#)





ANDĚLÁK Č ERVENEC 2015



nová

zelená

úsporám

Support communication s.r.o., IČO: 28 61 77 03, [www.vaspasiv.cz](http://www.vaspasiv.cz),  
kontaktní osoba - mobil: 775 445 389, [info@vaspasiv.cz](mailto:info@vaspasiv.cz)

## **Dotace na NOVOSTAVBY RODINNÉ DOMY**

**jednoduše překlopíme Vaší stávající/budoucí novostavbu na dům určený k DOTACI téměř v jakékoli fázi realizace ...**

**350.000,-Kč**

**nebo**

**500.000,-Kč**

**+ 35.000,-Kč na PD**

**veškeré informace ZDARMA**

**kompletní vyřízení žádosti**

**Přímý kontakt /Zelená linka**

**775 445 389 / 800 810 60**

**[www.vaspasiv.cz](http://www.vaspasiv.cz)**



## ANDĚLÁK č ERVENEC 2015

### Plastové lahve nás tráví: Co znamenají symboly na jejich spodku?

Určitě i vy stále narážíte na ulici na pobíhající lidi, držící v ruce plastové láhve s vodou. Tyto lahve však nejednou obsahují velké množství škodlivých chemikálií. Ty mohou snadno převážít přínosy správné hydratace. Měli byste proto věnovat náležitou pozornost trojúhelníkům na spodku plastových lahví, které používáte. Zvláště se zaměřte na číslo uprostřed trojúhelníků. Každé takové číslo totiž představuje jiný druh chemické látky, ze které je daná láhev vyrobena.

#### 1) PET (Polyethylentereftalát)

Tyto láhve jsou určeny pouze na jedno použití. Je to kvůli tomu, že mohou propouštět antimon těžkých kovů. Tyto chemické substance, označované i značkou EPA, narušují činnost vaší hormonální soustavy.

#### 2) HDPE (Polyethylen vysoké hustoty)

Jde o takzvaný „dobrý“ plast. Má totiž nejnižší pravděpodobnost průsaku škodlivých látek do tekutiny, která se v něm uskládá.

#### 3) PVC (Polyvinylchlorid)

Nedoporučuje se používat lahve vyrobené z tohoto materiálu. PVC může do vody uvolňovat látky narušující činnost hormonů.

#### 4) LDPE (Polyethylen nízké hustoty)

Tento druh plastu je relativně bezpečný. Při správném používání a mechanickém nenamáhání by z něj do vody neměly prosakovat škodlivé látky.

Uvedený materiál se často používá i při výrobě plastových tašek.

#### 5) PP (Polypropylen)

Jde opět o relativně bezpečný plast. Za předpokladu, že ho nevystavujeme vyšším teplotám a mechanickému namáhání, by do nápojů a jídel neměl uvolňovat žádné nežádoucí substance. V praxi se z něj obvykle vyrábějí jogurtové kelímky a některé druhy lahví na vodu.

#### 6) PS (Polystyren)

Pozor, jde o karcinogenní uvolňující chemickou látku. Polystyren byste v žádném případě neměli používat pro uschování nápojů ani jídel. V případě přenosných chladniček je třeba mít jídlo v nich spolehlivě oddělené od stěn.

#### 7) PC (polykarbonát)

Pro uskladnění potravin a vody je to úplně nejhorší materiál. Důvodem je uvolňování BPA (Bisfenolu A). Lahvím nebo jiným nádobám vyrobeným z polykarbonátu se proto za všech okolností vyhybejte!



## ANDĚLÁK ČERVENEC 2015



### 23. ročník DOSTIHOVÉHO DNE VE SVĚTLÉ HOŘE

Srdečně zveme nejen všechny příznivce koní a dostihů, ale také všechny, kteří chtějí strávit příjemný sobotní den k nám do Světlé Hory

**v sobotu 11. července 2015**

tradičními pořadateli je Obec Světlá Hora a Dostihové centrum Světlá Hora a.s.

#### Program:

- |                |                                                                                       |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 hod.      | zahájení jarmarku                                                                     |
| 11. 00 hod.    | průvod v historických kostýmech                                                       |
| 11.30 hod.     | vystoupení souboru historických tanců Vere Gratia                                     |
| 12.00 hod.     | skupina historického šermu Markus M - vystoupení z gotiky s replikami dobových zbraní |
| 12.30 hod.     | vystoupení souboru historických tanců Vere Gratia                                     |
| 13.00 hod.     | <b>ZAHÁJENÍ DOSTIHŮ</b> (před zahájením dostihů budou vypuštěni závodní holubi)       |
| 13.00 – 17. 00 | <b>DOSTIHY</b> (steeplechase cross country, steeplechase atd. – celkem 7 dostihů)     |

#### Doprovodný program:

výstava drobného zvířectva, dostihy poníků, dostihové sázky, jarmark s bohatým občerstvením, kolotoče, tombola, ježdění na koních pro děti, malování na obličeje a hry pro děti

živá hudba - hrají KENTAUR z Břidličné a dechovka z Bruntálu

#### Odjezdy autobusů do Světlé Hory:

- |                                        |             |
|----------------------------------------|-------------|
| z Bruntálu (Seliko)                    | 10. 30 hod. |
| ze Starého Města (škola)               | 10. 35 hod. |
| z Vrbna pod Pradědem (vlakové nádraží) | 10. 30 hod. |
| zpět do Vrbna pod Pradědem a Bruntálu  | 17. 30 hod. |

#### Vstupné:

děti do 10 let zdarma  
starší děti, studenti a senioři 30,- Kč  
dospělí 60,- Kč

Parkovné: 40,-Kč



## DĚTSTVÍ

Rod muže, o kterém bude v následujících řádcích řeč, sahá svými kořeny do podhůří Hrubého Jeseníku, do blízkosti nejvyšší hory Jeseníků Pradědu. Heiderova rozvětvená rodina v jejím okolí po staletí žila a sžila se s ním. Už jejich příjmení<sup>9</sup> označuje lidi z horských pastvin a vřesovišť.

Rodiče Josef Heider z Adamova<sup>10</sup> a Terezie, roz. Langerová z Pusté Rudné<sup>11</sup>, se vzali 24. června 1867 ve farním kostele Narození Panny Marie v Andělské Hoře a společný

---

<sup>4</sup> Institut sester provozoval vzdělávací zařízení s právem veřejnosti a to bez rozdílu vyznání:

a) mateřské školy ve Vrbně pod Pradědem (od roku 1899), v Andělské Hoře (od roku 1920) a v Horní Dlouhé Loučce (od roku 1925)

b) obecné školy v Opavě (od roku 1842), v Bruntále (1841), ve Vrbně pod Pradědem (1858), v Andělské Hoře (1842), v Rýžovišti (1866) a v Dolní Dlouhé Loučce (1906)

c) měšťanské školy v Opavě (od roku 1892), v Bruntále (1901) a ve Vrbně pod Pradědem (1913)

d) hlavní školu a rodinnou školu v Horní Dlouhé Loučce (od roku 1921).

<sup>5</sup> Řád vlastnil hrady Bouzov a Sovinec, zámky v Dolní Dlouhé Loučce a v Bruntále.

<sup>6</sup> Řád provozoval nemocnice v Opavě, v Bruntále, v Dolní Dlouhé Loučce, ve Vrbně pod Pradědem a v Rýžovišti. Řádové sestry pracovaly jako ošetřovatelky v nemocnicích ve Dvorcích a v Uničově. V roce 1785 založil velmistr Maxmilián lázně s uhličitou a železitou vodou v Karlově Studánce.

<sup>7</sup> V Bruntálu a na Bouzově provozoval řád chudobince.

<sup>8</sup> Řád vlastnil rozsáhlé lesní majetky na Opavsku, Bruntálsku a Olomoucku a sám správu těchto lesů vykonával. Dřevo vytěžené ze svých lesů zpracovával na vlastních pilách a továrnách v Ludvíkově. Řád dále vlastnil a spravoval kamenolom ve Frýdlantu nad Moravicí (dnes Břidličná) a pivovar a likérku v Bruntále.

<sup>9</sup> Heide = horská louka, slat', vřesoviště.

<sup>10</sup> Německy: Neu Adamsthal; \* 30. září 1835, † 17. července 1902.

<sup>11</sup> Dříve Pustý Zejř, něm. Lauterseifen; \* 22. února 1838, † 6. srpna 1913.



## ANDĚLÁK Č ERVENEC 2015

život začali v Adamově v č. p. 5. Zde se jim narodily dvě děti: 21. června 1868 syn Alois a 20. dubna 1870 syn Johann. Oba byli pokřtěni ve farním kostele sv. Jana Nepomuckého v Karlovicích<sup>12</sup>, do jehož farního obvodu obec Adamov spadala. Alois byl pokřtěn 22. června 1868, Johann 22. dubna 1870.

Mladší chlapec – Johann – se nedožil ani dvou let<sup>13</sup>. Po jeho smrti se rodina z tatínkova rodného Adamova odstěhovala do mamčinina rodiště Pusté Rudné u Andělské Hory, kde otec získal jako c. k. cestář stálou práci a tím jistý finanční příjem a nárok na pensi.

V Pusté Rudné č. p. 227 se manželům Heiderovým 6. května 1875 narodila dvojčata Josef a Johann. Oba chlapci byli pokřtěni 7. května 1875 ve farním kostele Narození Panny Marie v Andělské Hoře. Josef zemřel ještě jako nemluvně<sup>14</sup>. 16. prosince 1877 se narodil poslední syn Hubert, byl pokřtěn 17. prosince 1877.

Město Andělská Hora mělo v té době téměř 2500 obyvatel, farní obvod spolu s přilehlými obcemi Pustou Rudnou, Starou Vodou a Světlou čítal více jak 4500 farníků. Významným prvkem nábožensko-společenského života farnosti byl poutní kostel sv. Anny na blízkém Anenském vrchu. Duchovní správu v Andělské Hoře vykonávali kněží Řádu německých rytířů, kromě faráře měla duchovní správa systemizovaná místa pro dva farní vikáře. V městečku byl také malý klášter Milosrdných sester Panny Marie Jeruzalémské, které se věnovaly vzdělávání dětí a sociální práci.

Pod vedením rodičů chlapci prožívali první kroky ve víře a z rukou faráře P. Franze Salomona<sup>15</sup> přijímali svátosti. Také do školy chodili do Andělské Hory, vzdálené od Pusté Rudné přes tři kilometry. P. Salomon si všiml nadání nejstaršího chlapce Aloise a po dohodě s rodiči mu umožnil

<sup>12</sup> Německy: Karlsthal, dnes Karlovice u Vrbna.

<sup>13</sup> † 9. března 1872.

<sup>14</sup> † 3. července 1875.

<sup>15</sup> Franz Salomon, OT; \* 1820 Uničov, ord. 1846, prof. 1849, † 17. listopadu 1881 Andělská Hora.



## ANDĚLÁK ČERVENEC 2015

další studium. 29. června 1880 přijal Alois svátost biřmování ve farním kostele Nanebevzetí Panny Marie v Bruntále, kterou mu udělil olomoucký arcibiskup Bedřich kardinál Fürstenberg, a ve dvanácti letech se vydal do světa.

Jan Larisch



**P. Paul Alois HEIDER, OT**

*miloval církev, národ a vlast*



## ANDĚLÁK ČERVENEC 2015

V červnovém Anděláku jste si mohli přečíst o 19. Setkání hornických měst a obcí ČR, které napsal pan Zdeněk Kohoutek. Dnes se můžete podívat na fotografie z těchto oslav, které nám poslal. Děkujeme.





### *Naše školy informují rodiče – a nejen je*

---

## NAŠE ŠKOLY INFORMUJÍ RODIČE – A NEJEN JE

Léto k nám zatím nepřišlo, i když se na něj moc těšíme, a tak všichni doufáme, že k nám sluníčko brzy přijde a zahřeje nás i přírodu.

Na závěr roku jsme se připravovali na naši největší akci – „**ROZLOUČENÍ S PŘEDŠKOLÁČKY**“. V letošním roce jsme tuto akci pojali jako zahradní slavnost a soutěžní odpoledne. Předškoláčky si pro nás připravili milé a veselé básničky a společně jsme se se všemi dětmi naučili písničku. Čekalo nás překvapení - divadélko, které nám přijelo pro všechny velké i malé zahrát veselou pohádku. Po pohádce jsme se rozběhli po zahradě, kde nás čekaly disciplíny s dopravní tematikou, při jejichž realizaci nám hodně pomohla děvčata z 9. třídy. Jednou z disciplín byl i koník Kuba, kterého nám zapůjčili na naši akci manželé Lempochnerovi a my tímto velice děkujeme. Dále nás čekaly již tradiční buřtíky, zmrzlina a všechny dobroty, které jsme společně s maminkami napekly. Díky sponzorskému daru, Agrozat Zátor p. Roman Zácha, dále ZŠ Andělská Hora, pracovníkům obce Světlá Hora a také kamarádům z deváté třídy jsme mohli prožít veselé, zábavné a bohaté odpoledne. Všem tímto srdečně děkujeme za jejich vstřícnost a pomoc.

V pátek 19. 6. jsme se s dětmi vypravili na výlet do Pradědovy galerie v Jiřikově, kde nás čekaly dřevěné sochy všech velikostí ztvárňující zvířátka, pohádkové postavy, draky, krásné betlémy a v areálu galerie byla spousta vyřezávaných atrakcí pro děti – kolotoče, prolézačky apod. Příliš nám neprálo počasí, chvíli nám i dost přšelo, ale nám to nevadilo a společný výlet jsme si krásně užili.

### **Důležité upozornění**

**Mateřská škola bude v době hlavních prázdnin uzavřena od 1. července do 23. srpna. Provoz bude zahájen 24. srpna pro rodiče, kteří projeví potřebu docházky o prázdninách. Běžný provoz bude zahájen 1. září (úterý) 2015.**

Všem dětem i jejich rodičům přeje kolektiv MŠ ve Světlé Hoře klidné, veselé a odpočinkové prázdniny.

*Vladislava Keilingová, učitelka MŠ*



## ANDĚLÁK Č ERVENEC 2015

### Základní škola v Andělské Hoře informuje



Červen je zajímavý měsíc. Dětem připadne dosti dlouhý, neboť se velmi těší na prázdniny. Pedagogům zase připadne velmi krátký, protože zrovna v tomto období se nakupí spousta práce, mezi kterou patří příprava a realizace školních výletů, ale především uzavírání klasifikace a hodnocení celoročního snažení žáků.

Celý školní rok byl ve znamení oprav naší školy v rámci projektu. Učili jsme v trochu bojovnějších podmínkách, ovšem jsme rádi, že zřizovatel to se školou myslí vážně a oblékl ji do nového kabátku. Již nyní je v budově znatelně tepleji a příjemněji.

Všechny třídy se vzdělávaly podle našeho vlastního Školního vzdělávacího programu. Počínaje 1. 9. 2014 jsme začali vyučovat dle nového ŠVP – tuto verzi nám schválila Česká školní inspekce, která navštívila naši školu v měsíci březnu 2014, přičemž z pohledu vzdělávání neshledala sebemenších nedostatků a doporučila právě tento postup.

Rovněž v tomto školním roce jsme pokračovali ve výuce předmětu rozšířená tělesná výchova, obohatili jsme zájmové útvary o sportovní aktivity apod. V pololetí jsme se rozloučili s paní učitelkou Pavlíňákovou, kterou po dobu druhého pololetí nahradila paní učitelka Jasinská.

Nelze ani vyjmenovat opravdu všechny aktivity, které jsme v tomto školním roce uskutečnili. Za zmínku stojí florbalová utkání v rámci škol okresu. Uvítali jsme několik zajímavých hostů, např. sokolníky či cimbálovou muziku. Navštívili jsme ZOO v Lešné, hasiče v Bruntále či Arboretum v Novém Dvoře. Kolega Jiří Bujnoch zorganizoval tradiční zájmové aktivity: drakiádu či kuličkádu. Paní učitelky prvního stupně věnovaly velké úsilí tomu, aby pobyt dětem ve škole zpříjemnily (např. odpoledne pro děti a rodiče, spaní ve škole apod.). Rovněž vyučující druhého stupně svým přístupem k dalším aktivitám, mezi které patřila kupříkladu velmi zdařilá a povedená Školní akademie, zpestřili běžnou školní výuku. Za vše, co pracovníci školy pro děti v průběhu školního roku dokázali udělat, jim patří velké poděkování.

Zapojili jsme se také do řady projektů, přičemž za jeden z nejúspěšnější lze považovat projekt s Gymnáziem v Bruntále, kterým jsme podpořili vzdělávání našich žáků v oblasti přírodovědných předmětů. Žáci tak mohli být vzdělávání



## ANDĚLÁK Č ERVENEC 2015

přímo na gymnáziu, takže poznali i jiný styl výuky. Vyučující gymnázia si na druhou stranu mohli vyzkoušet práci s dětmi ze základní školy. Díky tomuto projektu se naše děti podívaly třeba do ZOO v Lešné, na přečerpávací nádrž v Dlouhých Stráních, do Arboreta v Novém Dvoře, do Slezského muzea v Opavě, do Muzea Julese Vernea v Ostravě, do Štenberku či do Moravské Třebové. Tradičně jsme se také zapojili do řady aktivit v ekologické oblasti (GLOBE – škola, Zlatý list, projekt Žáby).

Za zdárný průběh končícího školního roku chceme poděkovat především pracovníkům školy – pedagogům i nepedagogům, také však rodičům a dětem. Tento rok byl velmi náročným, ovšem z pozice vedení školy si uvědomujeme, že bychom jej nezvládli bez skvělé spolupráce se všemi, kteří ve škole pracují, stejně tak s těmi, kteří školu zřizují. Velmi děkujeme za výbornou spolupráci s MěÚ Andělská Hora a OÚ Světlá Hora, zejména pak za **bezvadnou komunikaci s pány starosty Miroslavem Novotným a Václavem Vojtíškem.**

Když jsem v roce 2012 nastupoval do funkce, řekl jsem veřejně, že moji misi na pozici ředitele ukončím za předpokladu, až bude škola opravena. Škola dostala nový háv, tepelnou izolaci, nová okna a vzhled, za který se nemusí stydět. Škola má nový Školní vzdělávací program, který byl schválen Českou školní inspekcí, nová schodiště i šatny, elektronické čipování ve školní jídelně, nový alarmový systém, kamery apod. Věřím, že novému řediteli/ředitelce se na pozici v Andělské Hoře bude dařit a zvládne posunout školu ještě více ke statusu úspěšných vzdělávacích institucí. Přeji mu/ji do nové funkce hlavně hodně trpělivosti a sil. Bude jich jistě zapotřebí.

Přeji všem příjemné a pohodové prázdniny a hodně úspěchů v novém školním roce 2015/2016.

*Mgr. Jan Vavřík, ředitel školy*



### Prázdninový provoz školských zařízení v Andělské Hoře

Andělskohorská **školní jídelna** i **školní družina** budou uzavřeny celý červenec i větší část srpna, pravidelný provoz kanceláře školní jídelny pro platby stravného začne v pondělí 24. srpna 2015.

A snad ještě poslední informace k závěru prázdnin: nový školní rok začíná **v úterý 1. září 2015** slavnostním zahájením v 8:00 hodin v areálu školy. Na první školní den kromě přivítání prvňáčků připravujeme také **fotografování** všech dětí!



## ANDĚLÁK ČERVENEC 2015

### Zprávy ze školní meteorologické stanice

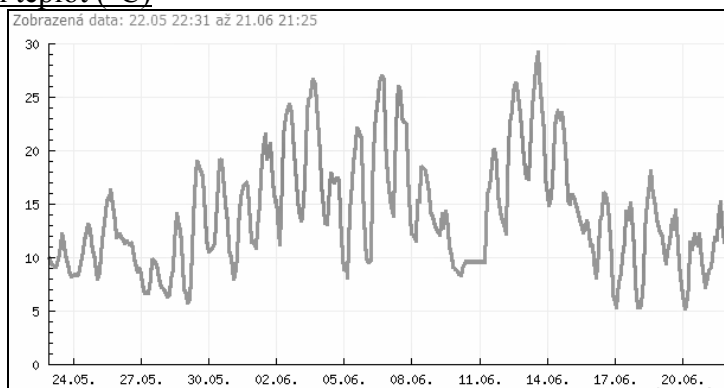
Období: 22. 5. – 21. 6. 2015

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<br>22. 5. – 21. 6. 2015 |                   |         |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|
|                                                                            | datum             | hodnota |
| Nejnižší naměřená teplota (°C)                                             | 17., 18. a 20. 6. | 5       |
| Nejvyšší naměřená teplota (°C)                                             | 13. 6.            | 29      |
| Nejvyšší úhrn srážek (mm)                                                  | 14. 6.            | 12      |
| Nejvyšší rychlost větru (km/h)                                             | 16. 6.            | 13,7    |

V posledním sledovaném období jsme zaznamenali jak tropické letní teploty od 1. do 15. června, tak ve zbývajících dnech teploty nižší než 15 °C. Nejvíce srážek napadlo po naměřeném nejteplejším dni, a to 14. června. Poté jsme zaznamenali velmi prudké ochlazení s největrnějším červnovým dnem, téměř 14 m/s.

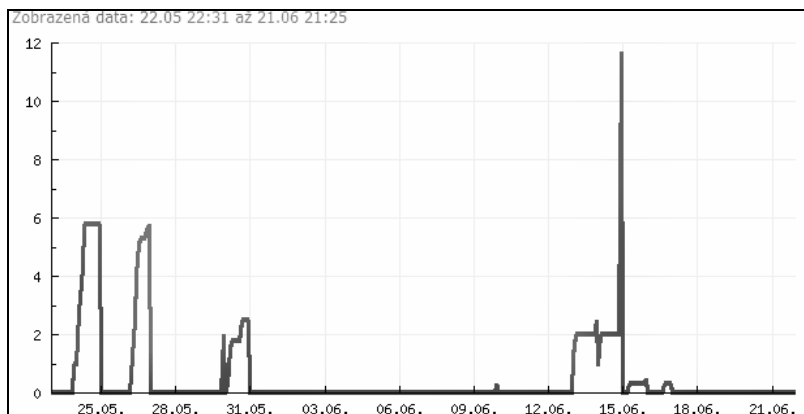
### Průběh teplot (°C)



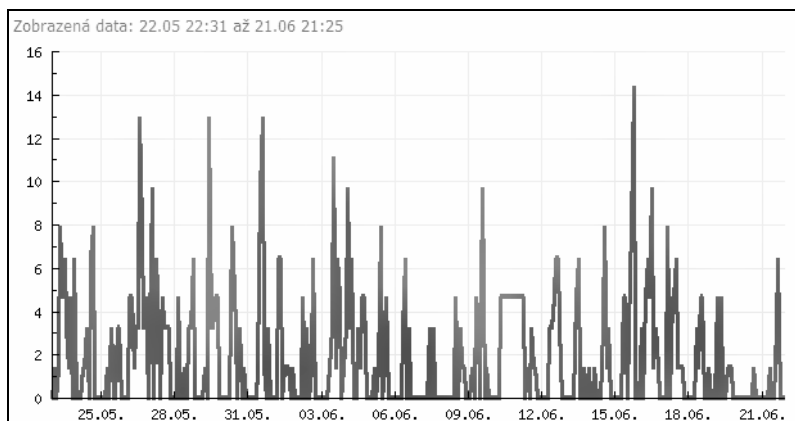


## ANDĚLÁK Č ERVENEC 2015

### Úhrny srážek (mm)



### Rychlosti větru (km/h)



Mgr. Eva Kyšová



## ANDĚLÁK č ERVENEC 2015

### Kulturní, sportovní a vzdělávací kalendář Vrba p.p. na červenec a srpen 2015



- 2. 7. – 30. 9. **Letní burza knih**, Městská knihovna
- 7. 7. Prázdninový PC kurz, 13:00–14:30, Střecha
- 7. 7. – 28. 8. výstava „**Kouzlo hedvábí**“, Ilona Abrahamová, Střecha
- 9. 7. Prázdninový PC kurz, 9:00–10:30, Střecha
- 14. 7. Prázdninový PC kurz, 13:00–14:30, Střecha
- 16. 7. Prázdninový PC kurz, 9:00–10:30, Střecha
- 18. – 19. 7. **Lesní slavnost Lapků z Drakova a Dny lesů ČR**,  
Drakov
- 19. 7. **Drakovský plaváček**, 13:30, Drakov
- 21. 7. Prázdninový PC kurz, 13:00–14:30, Střecha
- 23. 7. Prázdninový PC kurz, 9:00–10:30, Střecha
- 26. 7. **Železný drak** – cyklistický závod, 9:00, kemp Dolina
- 26. 7. **Cvičné střelby**, pořádá MS Praděd a Střelecký klub, 9:00,  
střelnice MS Praděd
- 28. 7. Prázdninový PC kurz, 13:00–14:30, Střecha
- 30. 7. Prázdninový PC kurz, 9:00–10:30, Střecha
- 14. – 16. 8. **Chovatelská výstava**, chovatelský areál
- 22. 8. **Dlouhá noc**, od 14:00, areál Koliby
- 30. 8. **Cvičné střelby**, pořádá MS Praděd a Střelecký klub, 9:00,  
střelnice MS Praděd
- 1. 9. **Tritur – Na Lyrů** – cyklistický závod, 17:00, u Benzinek
- 2. 9. **Tritur – Mezi Korýtky** – cyklistický závod, 17:00, Sadová  
ulice

Naďa Trzaskalíková, STŘECHA



## ANDĚLÁK ČERVENEC 2015

### Kulturní akce Krnov



KINO MÍR 70  
náměstí Míru 14

### uvádíme v červenci:

Sedmero krkavců, Život je život, Méd'a 2, Ovečka Shaun ve filmu, Jurský svět 2D/3D, Temné kouty, Mimoni 2D/3D, Daleko od hlučícího davu, Terminator Genisys 3D, Slow West, Hurá na fotbal 2D/3D, Popelka, Ant-Man 2D/3D, Bez kalhot XXL, Velká šestka 2D/3D, Špión, V hlavě 2D/3D, Domácí péče, Papírová města, Odebrat z přátel, Vynález zkázy, Iracionální muž, Mission: Impossible - Národ grázlů, Asterix: Sídliště bohů 2D/3D



MĚSTSKÉ DIVADLO  
Mikulášská 21

**úterý 13. října v 19:00 hodin**

### DEŠTIVÉ DNY

Americké drama je hrou o síle přátelství a zároveň kriminálním příběhem. V rámci představení je použito hlasité střelby.

Divadlo Ungelt Praha – hrají:

**RICHARD KRAJČO**

/získal za ztvárnění role Dennyho cenu Thálie 2012/

a

**DAVID ŠVEHLÍK**

/umístil se v širší nominaci na cenu Thálie/

Vstupné: 420, 380 a 350 Kč /mimo předplatné/ Předprodej vstupenek v TIC od 1. 7.

Vstupenky v předprodeji a kulturní měsíčník obdržíte  
v Turistickém informačním centru Krnov,

Hlavní náměstí 25, tel. 554 614 612, [www.infokrnov.cz](http://www.infokrnov.cz)

Vydává MIKS Krnov - Městské informační a kulturní středisko

náměstí Míru 14, Krnov 794 01, tel. 554 614 706

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

Změna vyhrazena!



## ANDĚLÁK č ERVENEC 2015

Lesní slavnost Lapků z Drakova a Dny Lesů České republiky

18.–19. července 2015, sobota 10–20 hod., neděle 10–17 hod.

Spolek Přátelé Vrbenska, LČR s.p. a další připravují Lesní slavnost lapků z Drakova. LČR s.p. pak zábavné znalostní hry a soutěže tzn. Lesní pedagogiky, stezky odvahy, děti si mohou zasadit „svůj“ strom, zhlédnout živé lesní dravce. Pro děti připravujeme velmi oblíbenou razítkovací hru „**Hledej zlatý poklad Lapků z Drakova**“. Kdo Vandrovni knížku si u pořadatelů zakoupí, může pak putovat lesními pěšinkami až ke skřítkům a tajemné Zlaté kuželně. Zde s rybáři si dětský rybolov v tůni u památného buku vyzkouší. Pak cestou z Drakova na Rejvíz u Slučího potoka s vodníky a čarodějnicí Arastelou se setkají. Možná letos i známý řezbář Halouzka z Jiříkova Drakov opět navštíví. Dále pak rýžování zlata s místními zlatokopy lze vyzkoušet a v lesní galerii U Lorenzovy huti si prohlédnou výstavu zručných sklářů z vrbenské rodinné sklárny JAKUB. Na Drakově i všude kolem se bude na co dívat. Zručných řemeslníků, kovářů, řezbářů a jiných koštýřů tu bude dost. Potkáte-li v lese loupeživé lapky a rytíře, nelekejte se. Jsou tu pro Vaši zábavu. Rytíři budou sřežít blízký hrad Drachenburg, před potulnými lapky. Jiné rytířské skupiny ARCUS z Vítkova, Šermířský spolek z Jeseníku, Katovna ORDAL z Ostravy, AGRIPA z Vítkova připraví ve svých leženích ukázky soubojů s lapky a umožní Vám vyzkoušet si vaši šikovnost v historických střelnicích. V sobotu odpoledne proběhne experimentální tavba železa v replice středověké dřevouhelné huti. V neděli bude pro děti i dospělé připravena atraktivní plavecká soutěž o ceny s názvem „**Drakovský plaváček**“. Na Rejvízu doporučujeme navštívit muzeum s tkalcovny v domě č. 12, mechová jezírka a krásné horské penziony Franc, Orlík a další. Občerstvení na Drakově zajišťuje firma Maso Warisch z Krnova a další prodejci. Na Drakově po oba dny budou hrát hudební skupiny a potulní muzikanti. Pro všechny budou připraveny i další zajímavé atrakce po celé trase Naučné stezky Lapků z Drakova, z Vrbna pod Pradědem, až na Rejvíz. Na Drakově si pouze dospělí zakoupí vstupenku za 30,- Kč a pomohou nám tak udržet pořádat tuto pěknou a oblíbenou lesní tradici. Kdo zde také losy štěstí sobě zakoupí, domů si jistě atraktivní a zajímavou



## ANDĚLÁK Č ERVENEC 2015

cenu z Drakova odnese. Nechceš-li chodit pěšky, svez se na koních nebo kočárem. Půjde-li to, na místo vás dopraví i letní vláček Lázní Priessnitz.

### Soutěže a zábavné hry pro děti:

**Vandrovní knížka Lapků z Drakova** - pro razítkovací hru a putování za poklady lapků zakoupíš, za 10,- Kč u pokladny pořadatelů. U pořadatelů i mapka s číslovanými stanovišti obdržíš a ta Tě k cíli dovede. Nezapomeň na svém putování si otisknout pamětní razítka do Vandrovní knížky, kterou si ponechat můžeš. Na některých stanovištích kartičku s našimi prémiovými skřítky obdržíš. Je jich osm, tak se snaž získat celou sérii. V sobotu se přihlas do soutěže **Drakovský plaváček**. Start je v neděli 13.30 hod. a informace Ti poskytnou pořadatelé Spolek Přátelé Vrbenska.

**Vstupné 30,- Kč**

**Děti mají vstup zdarma!**

### Pořadatelé a partneři projektu:

Spolek Přátelé Vrbenska, Moravskoslezský kraj, LČR s.p., L.S. Město Albrechtice, Jeseník a Karlovice, Město Vrbno pod Pradědem, Město Zlaté Hory, Obec Heřmanovice, CHKO Jeseníky, ACTAEA Karlovice, Klub Přátel Zlatých Hor, Pavel Beran z Rejvizu, Řád svatého Huberta, prefektura Moravské Slezsko. Hasiči Vrbno, Sdružení zdravotně postižených občanů Vrbno, Sdružení Pro Vrbno, Rybáři Vrbno, Spolek „Sami Sobie“ Wilamowice Nyskie, farma Bovine, farma Bellama, Policie M. Albrechtice a Vrbno pod Pradědem a další. Mediálními partnery je Bruntálský a Krnovský DENÍK.



**Projekt Lesní slavnost Lapků z Drakova je podpořen Moravskoslezským krajem.**



ANDĚLÁK ČERVENEC 2015



Římskokatolická farnost Malá Morávka  
pořádá letní stanový tábor

# ROBINSON CRUSOE

**od 8. do 18. července 2015**

pro děti od ukončené 1. třídy do 14

na tábořišti Stecovka v Mostech u Jablunkova

Termín přihlášení do 30. 6. 2015.



## Cena 1500,- Kč

Cena pro účastníky z obcí, které podporují účast svých dětí na táboře je 800 Kč. Tábor je pořádán za podpory obcí Dolní Moravice, Malá Morávka, Rudná pod Pradědem a Václavov u Bruntálu.

Zvýhodnění vícečlenných rodin: 2 sourozenci – sleva 10% na každé dítě, 3 a více sourozenců – 30% na každé dítě!

Bližší informace a přihlášky jsou k dispozici na faře v Malé Morávce (tel. 554 273 110), na emailu [rkf.malamoravka@doo.cz](mailto:rkf.malamoravka@doo.cz) nebo na webu [tabory.farnost-malamoravka.cz](http://tabory.farnost-malamoravka.cz).

Cena tábora je snížena díky podpoře veřejné sbírky, kterou Římskokatolická farnost Malá Morávka vyhlásila na podporu aktivit s dětmi a mládeží a díky podpoře z Pastoračního fondu Ostravsko-opavské diecéze.



### Pět smyslů...

Mám radost ze všech dnů, které nám nabízí příroda, a vnímám je svými 5 smysly.

**Čich**..... jak nás dovede ochromit i okouzlit, připomene se každé jaro svými květy a posečenou trávou.

Po dešti svou úžasnou čistotou vzduchu a vlhou nocí, která má na nebi hvězdy a tu nepopsatelnou vůni.

**Zrak**..... který zachytí každý den novou změnu barev a jasu, kterou dávají všechny rostliny a květiny, když se rozvinou. Jsou tak svěží a vždy nás překvapují svým vzrůstem a krásou.

**Sluch**..... který nás vábí toužebným zpěvem ptáků. Kteří hnízí a krmí své mladé a učí je létat a zpívat a rozdávat ten náramný zvuk jejích zpěvu, při doprovodu třepetajícího se listí v korunách stromů a včel co nasávají nektar.

**Hmat**..... co nás překvapí svou jemností na listech a květech. A tak drsná je zase na kůře stromů a naopak na kořenech obalených hlínou co je tak kluzká.

**Chut'**..... která je také tak rozmanitá u každé byliny, svou hořkostí a trpkostí i kyselostí a výjimečně i sladkostí. Co nás obohatí svou léčebnou silicí.

Děkuji všem mým smyslům.....

Mám bohatý život. Příroda rozdává všem, co chtějí vidět, slyšet, cítit, ochutnat a osahat si ty nekonečné radosti.

Děkuji jím.....

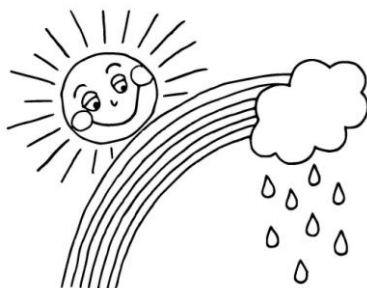


## Děšť

Prší..poslouchám tu harmonii,  
co vřukává se na okně.  
Prší..v dáli zvony bijí  
a zní to všechno žalostně.  
Prší..ti ptáčekové to umí,  
před velkou kapkou unikli.  
Prší..vlahý vítr šumí  
a v hnízdech ptáci utichli.

A přec ten déšť tak krásně hraje,  
je to balzám na duši.  
A přec ten déšť je Pohádka máje,  
jen tupý ten nic netuší.  
A přec ten déšť nám dává rád,  
tak známou vůni přírody.  
A přec ten déšť ten umí hrát,  
pro všechny v světě národy.

*Marta Lazarová*





## ANDĚLÁK Č ERVENEC 2015

### Hlíva ústříčná

#### KOMU HLÍVA ÚSTŘIČNÁ POMÁHÁ

- Zcela jistě kardiakům, protože příznivě ovlivňuje krevní tlak a upravuje hladinu cholesterolu v krvi
- Diabetikům pomáhá snižovat hladinu cukru v krvi
- Alergikům a astmatikům
- Všem, kdo trpí různými záněty, kloubovými a kožními onemocněními. Pouze náhodou až z léků, které se již postupně začínají po celém světě vyrábět, bylo zjištěno, že hlíva odstraňuje i bradavice virového původu a léčí ekzémy.
- Pokud máte nemocná játra, ledviny, či slinivku, i vám je hlíva ústříčná doporučena. Napomáhá zlepšovat metabolismus a regenerovat vnitřní orgány.
- Jestli pociťujete příznaky stárnutí, i vy vyzkoušejte hlívu, protože právě zvýšenou regenerací buněk ve své podstatě zpomaluje stárnutí. (Hlíva ústříčná - sušená i drcená - 100% podíl Hlívy [www.hлива-ustricna.cz](http://www.hлива-ustricna.cz))



#### **CENNÉ LÁTKY OBSAŽENÉ V HLÍVĚ ÚSTŘIČNÉ**

Hlíva ústříčná obsahuje hned několik vitamínů, a nejen ty. Kromě vitamínů řady B a vitamínů D, C, K obsahuje také



stopové prvky, jako je železo, draslík, fosfor, sodík, zinek, selén, bór, jód a především beta 1,3-D glukany, jejichž výtěžnost je až 50%. Obsahuje také mevinolin, množství důležitých proteinů, enzymy, steroly, aminokyseliny a mastné kyseliny a dále bohatou škálu nejruznějších cukrů od alditů, monosacharidů až po polysacharidy rozpustné a nerozpustné. Ve vodě nerozpustné polysacharidy reprezentuje chitin a chitosan, které mají mnoho účinků například: snižují hladinu cholesterolu a tuku v krvi, hladinu kyseliny močové.

(Pokračování)



### Rakovina a švestky

Švestky - přírodní prostředek proti rakovině

Švestka je v Rusku oblíbený strom. Ale většina našich hospodyněk vaří z jejích plodů zavařeninu, a netuší, že se jim do rukou dostal všelék na všechny nemoci. Ne nadarmo ji Korejci považují za posvátnou rostlinu. Švestky blahodárně působí na látkovou výměnu, a mimo to obsahuje bioaktivní látky ničící rakovinové buňky.

Dnes existuje více než 2000 druhů švestek.

Ve středním pásmu Ruska jsou nejrozšířenější takové druhy, jako "Vengerka" (a její oválné protáhlé plody s výrazně sladkou dužninou, které jsou obvykle surovinou pro povidla). "Ryngle" má šťavnaté plody kulovitěho tvaru, nejčastěji zelené nebo žluté barvy, a slíva, nakyslé chuti, ze které se vaří švestková marmeláda nebo kompot.

Jaké má švestka základní užitečné vlastnosti? Především obsahuje rutin, který zpevňuje naše vlásčnice. Při tepelném zpracování se nepoškozuje, a proto je švestková marmeláda nebo džem pro krevní cévy stejně prospěšná, jako čerstvé plody.

Draslík odvádí z organismu nadbytek soli. A velké množství minerálů má výrazný vliv na stav kardiovaskulárního systému, jater a ledvin. Proto jsou švestky odedávna doporučovány při onemocněních souvisejících s látkovou výměnou.

Švestky se používají i pro zažívání a zvýšení apetitu. Je dobře známo, že fungují jako lehké projímadlo. Pouze musí být bobule zralé, jinak může dojít k opačnému účinku!

Obzvláště je třeba se zmínit o sušených švestkách. Ty obsahují pektin, látku, která pomáhá tvorbě hormonů "dobré nálady" - endorfinů, a pomáhá nám bojovat se stresem a depresí. Pravidelná konzumace sušených švestek zlepšuje paměť a zvyšuje mužskou potenci. Sušené švestky dobře čistí střeva.

A nedávno Journal of Agriculture and Food Chemistry uvedl, že extrakt kyseliny fenolové, uvolněné ze švestek, je schopen zpomalit šíření některých rakovinových nádorů. (Konec)



## Ocet...

### 7. Poradí si se rzí

Zrezly vám šroubky a matky (nemluvě o dalších dílenských nezbytnostech)? Pak je namočte do octa a nechte jej nějakou chvíli působit. Budou jako nové.

### 8. Pomůže se sádrou

Pokud už vás unavuje, jak musíte dokola rozdělovat sádku, protože než jste práci dokončili, ztuhla na kámen, zkuste do směsi přidat pár kapek octa. Sádka bude tuhnout o něco pomaleji (ale nebojte, nakonec ztuhne).

### 9. Ulehčí strhávání tapet

Staré tapety umějí být pěkně odolné, když se jich chcete zbavit. Ale zkuste je nastříkat octem a uvidíte, jak půjdou dolů!

### 10. Zajistí stěrače jako nové

Vůbec není na škodu čas od času pořádně vyčistit stěrače. Použijte na ně ocet, odstraní jakoukoli špínu a mastnotu.

Mimochodem, pokud bojujete každý rok se zbytky dálniční známky, odstraníte je rovněž pomocí octa.

### 11. Bojuje proti námraze

Škrábání skel na autě vám ocet také usnadní – stačí ji nastříkat směsí tří dílů octa a jednoho dílu vody. Pokud s ní navíc sklo potřete, bude se i hůře tvořit.

Stále více lidí si nemůže vynachválit ocet jako univerzálního pomocníka při úklidu. Kde všude vám bude hodit?

### 12. Vrátí lesk a barvu dřevu

Máte-li doma dřevěný nábytek či obložení, oživte je směsí octa a oleje, kterou navíc dřevo vyživíte, a tím mu zajistíte delší



## ANDĚLÁK Č ERVENEC 2015

životnost. Jak na to? Stačí v ½ litru teplé vody smíchat 2 lžíce olivového oleje a 4 lžíce jablečného octa. Nábytek otřete a přeleštíte.

### 13. Zatočí s plísní v koutě

Pokud bojujete s plísní ve vlhkém koutě místnosti, naplňte bílý vinný ocet do ostřikovače a zasaženou zeď postříkejte.

### 14. Hodí se na podlahy

Prakticky s ním můžete vytírat jakékoli povrchy (samozřejmě zředěným vodou). Nejenže odstraní nečistoty, ale také dezinfikuje a oživí barvy.

### 15. Vyčistí koberec

A když jsme v předchozím bodě psali o všech površích, byl tím míněn i koberec. Pokud vás trápí nevzhledné skvrny na běhounu, smíchejte v ½ šálku octa 2 lžíce soli a naneste na skvrnu.

### 16. Odmastí radiátor i digestoř

Mastný prach se uklízí jen velmi těžko, takže si pomozte octem (ředěným i neředěným) a uvidíte, jak rychle půjde mastnota dolů! To samé platí i pro žaluzie.

### 17. Naleští okna...

Přidejte ocet do vody s tradičním prostředkem, který používáte na mytí oken. Nejenže si usnadníte samotné mytí, ale sklo se bude krásně lesknout.

### 18. ... ale i šperky

Zašlé a zčernalé šperky na chvilku namočte do octa a poté vyleštíte měkkým hadříkem. Budou jako nové!

(Pokračování)



## ANDĚLÁK Č ERVENEC 2015

### Léčivé účinky zeleniny a ovoce

#### MRKEV

Účinky: snižuje cholesterol, předchází zácpě, pomáhá při kožních chorobách, nedokrvení a oslabení organismu. Chrání zrak. Snižuje riziko rakoviny plic. Jednoduchý způsob, jak snížit hladinu cholesterolu v krvi. Je vynikající regenerační potravinou když se člověk cítí vyčerpaný, nebo se zotavuje. Mrkev je bohatá na vitamíny A, B a C, betakaroten, železo, [vápník](#), draslík a sodík.

Množství: Každý den jezte 2 mrkve nebo vypijte pohár čerstvé šťávy. Půst s mrkvovou šťávou v průběhu 1 anebo 2 dní je velkou detoxikační terapií pro játra. Více vitamínu A - karotenu se uvolňuje ze zpracované mrkve než při konzumaci v syrovém stavu. Při strouhání to je 36%, při rychlé tepelné úpravě až 60%, při konzumaci celé syrové mrkve jen 5%. Do čerstvé mrkvové šťávy vmíchejte i lžičku [panenského olivového oleje](#), díky němu se karoten v těle lépe využije.

#### PAPRIKA

Účinky: Vitamín C neutralizuje volné radikály a posiluje obranyschopnost organismu. Přírodní látka [kapsaicin](#) povzbuzuje činnost zažívacího traktu. Betakaroten posiluje buňky, brzdí proces stárnutí a chrání před škodlivým vlivem slunce na pokožku.

Množství: Pro vysoký obsah vitamínu C se doporučuje jíst ji preventivně při nachlazení. Jedna středně velká paprika pokryje dvojnásobek až trojnásobek denní potřeby dospělého člověka. Vitamín C se z papriky nevytrácí ani zahříváním, ani pečením. Červená paprika obsahuje 9x více betakarotenu a 2x více vitamínu C, než paprika zelená.

#### PETRŽEL

Účinky: Petržel je bohatá na vitamín C, provitamín A, železo, vápník, draslík, fosfor, [hořčík](#), síru a křemík. Vysoký obsah železa zabraňuje chudokrevnosti. Vitamín C posiluje imunitní systém a povzbuzuje chuť k jídlu. Povzbuzuje činnost jater a pomáhá při dně. Je užitečným zdrojem vápníku. Pomáhá organismu zbavit se nadměrné tekutiny. Neutralizuje škodliviny z cigaretového dýmu. Množství: 100 g obsahuje 170 mg vitamínu C. Doporučuje se používat jako koření. Na zregenerování pokožky postačí sedm dní natírání čerstvou šťávou. Odvar ze semen uvolňuje hladké svalstvo v celém těle a zmírňuje bolesti hlavy, migrény a podrážděný žlučník. Žvýkání čerstvé petrželové natě odstraňuje v dechu zápach po cibuli a česneku. Více informací na:

<http://www.celostnimedicina.cz/lecive-ucinky-zeleniny-a-ovoce.htm#ixzz3bEvB5ix9>



### Mocnejšia než chemoterapia: Bylinka na rakovinu, čo vám rastie priamo pod nosom



Ide o jednu z najrozšírenejších kvetiniek, aká zrejme existuje. Rastie doslova všade, sú jej plné lúky aj trávniky na sídliskách, hlavne teraz na jar.

Rastie však po celý rok, dokonca sa neraz dá nájsť aj počas zimy, keď nie je zem prikrytá snehom.

Neexistuje snáď dieťa ani dospelý, ktorý by ju nepoznal. Napriek tomu o jej nesmierne silných liečivých účinkoch vie len málokto.

#### Áno, hovoríme o bežnej púpave

Čaj z púpavy (česky pampeliška) pôsobí na rakovinové bunky tak silno, že už po 2 dňoch sa začínajú rozpadat'. Zároveň nemá žiadne škodlivé účinky na zdravé bunky.

Táto rastlinka je aj napriek svojmu širokému medicínskemu využitiu často zanedbávaná.

Jediné, čo pre jej získanie potrebujete urobiť, je **nazbierať ju z čistých miest, ktoré neležia príliš blízko cesty.**

Naše staré mamy robievali z púpavových kvetov sirup, lebo vedeli, že má mnohé liečivé účinky. Čo však nevedeli bolo, že púpavový koreň dokáže pomôcť aj pacientom s rakovinou.

#### Koreň silnejší ako chemoterapia

Vedci objavili, že **koreň púpavy** je pri ničení rakovinových buniek účinnejší ako chemoterapia. Dokáže totiž kompletne usmrtiť rakovinové bunky bez toho, aby nejako poškodil tie zdravé.

Okrem protirakovinových účinkov má púpava aj nasledovné vlastnosti:



## ANDĽÁK Č ERVENEC 2015

- Močopudné, vylučovanie žlče, detoxikácia pečene, pomáha pri alergiách, znižuje krvný cholesterol

Obsahuje veľa dôležitých vitamínov a minerálov, ako napríklad vitamín B6, tiamín, riboflavin, vitamín C, železo, vápnik, draslík, zinok, horčík a kyselinu listovú.

V jednej miske s 55 gramami púpavových listov nájdete až 535% potrebnej dennej dávky vitamínu K a 112% vitamínu A. To všetko sú fakty známe o púpave už celé roky.

### **Zázračný púpavový čaj**

Výskum uskutočnený na kanadskej Univerzite vo Windsore dal nádej aj onkologickým pacientom. Zistil, že koreň púpavy efektívne zabíja rakovinové bunky a zároveň nemá žiadne vedľajšie účinky.

Čaj z púpavy má pomerne rýchly účinok. Už v priebehu 48 hodín po užití dochádza k dezintegrácii (rozpadu) prvých rakovinových buniek.

**Odhaduje sa, že pravidelná dlhodobá kúra koreňom púpavy vie odstrániť väčšinu nádorov.** Kvôli týmto neočakávaným výsledkom, boli vedeckému tímu pridelené ďalšie prostriedky na pokračovanie výskumu.

John di Carlo, 72 ročný onkologický pacient, podstúpil intenzívnu liečbou agresívnou chemoterapiou. Po jej neúspechu ho lekári poslali domov umrieť v okruhu svojich najbližších.

Ako poslednú možnosť sa rozhodol pre liečbu pomocou čaju z púpavového koreňa. Len o 4 mesiace neskôr bol tento muž v remisii (ústupe rakoviny).

### **Ako pripraviť púpavový čaj**

Púpavový čaj sa pripravuje zvyčajne zo sušeného pomletého koreňa. Použiť ale môžete aj na jemno nakrájaný čerstvý koreň.

Približne 1 až 2 čajové lyžičky koreňa (podľa chuti a závažnosti ochorenia) zalejte 2,5 dcl vriacej vody a nechajte vylúhovať približne 15 minút.

Čaj pite 2 až 3 krát denne, najlepšie pred jedlom. Užíva sa niekoľko mesiacov.

Niektoré zdroje uvádzajú, že aj listy púpavy majú určité protirakovinové účinky. Pre prípravu čaju preto môžete zvážiť použitie zmesi koreňa a listov.

Zdroj: [This Amazing Plant is 100X More Effective Than Chemotherapy](http://www.badatel.net/mocnejsia-nez-chemoterapia-bylinka-na-rakovinu-co-vam-rastie-priamo-pod-nosom/)

<http://www.badatel.net/mocnejsia-nez-chemoterapia-bylinka-na-rakovinu-co-vam-rastie-priamo-pod-nosom/>

25/04/2015 autor: [badatel 13 Comments](#)



## ANDĚLÁK Č ERVENEC 2015

### FÍGLE, FINTY - DOBRÁ RADA NAD ZLATO

#### HOŘČICE

- Do koupele přidat několik lžic hořčice na ztuhlé svaly nebo potřít plnotučnou hořčicí bolavá místa. (I na bolest v hrudi).
- Odstraňuje pach z lahví.

#### HOŘKÁ SŮL

- Odpuzuje slizká hlemýžďe v zahradě.
- Je to výborné hnojivo na rajčata a pokojové rostliny.
- Oživí kachličky 1:1 s vodou.

#### HOUBA

- Zelenina nebude hnít, když nádoby v chladničce vložíme suchou houbu

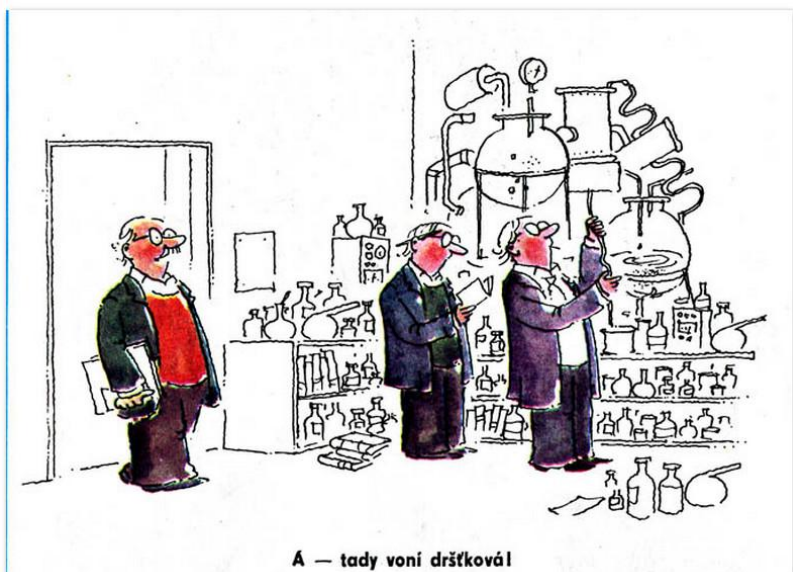
#### IGELITOVÉ TAŠKY

- Natáhneme je na zpětná zrcátka, když mrzne.
- Malířská štětka neztuhne.

#### JEDLÁ SODA

- Změkčí maso naložené v lednici.
- Přidat do fazolí, když se vaří, špetku - proti nadýmání
- Trošku dát do rajske omáčky - proti kyselině.
- Na 3 vejce půl lžičky do omelety.
- Náhrada droždí.
- Odstraní pach z ryb na rukou.
- Na ucpanou výlevku stačí 1 šálek jedné sody, pak šálek horkého octa a litr vařící vody.
- Odstraňuje pach z myčky nádobí. (Mezi 2 cykly posypat dno)
- Čistí kuchyňskou desku i ledničku a mikrovlnku.
- Z porcelánu odstraňuje skvrny od kávy a čaje, čistí termosku, houbičky a utěrky. (Do ½ l vody 2 lžice sody a několik kapek jaru)
- Čistí připálené hrnce (5 lžic ve vodě povařit a nechat odstát).
- Nasypat trochu sody na špinavý sporák.
- Sodou posypat koberec, nechat 15 minut a vysát.
- Odstraní zatuchlý vzduch - do ponožky 3-4 lžice sody, zavěsit.
- Leští stříbrné a zlaté šperky. (Ne perly)
- Čistí očouzené cihly z krbu.
- Do misky dát 1:1 jedlou sodu a sůl do koupele a dát na nádržku WC.

(Pokračování)





## ANDĚLÁK ČERVENEC 2015