



Andělák listopad 2017



Životní jubileum oslaví

Langer Oskar	85 let
Kučera Josef	67 let
Králová Mária	66 let
Burda Vladislav	62 let
Ladislav Studený	61 let



Oslavencům
SRDEČNĚ BLAHOPŘEJEME

Z našeho středu navždy odešla
Marie Novotná Andělská Hora č.p. 502



Čest její památce!



Andělsák listopad 2017



Víte, že

- vývoz komunálního odpadu provedou TS Bruntál ve dnech
14. a 28. listopadu 2017
- kontakty na revizní techniky kotlů a komínů.

Revize kotlů:

P. Tichý - tel. 603 179 088
P. Bitala - tel. 606 535 315
P. Podzimný - tel. 604 462 738
P. Zakopal - tel. 602 733 678 554 716 762
P. Zedník - tel. 704055 376

Revize komínů:

P. Zakopal - tel. 602 733 678 , 544 716 762
P. Kočíčka - tel. 603 223 128

Usnesení

**města Andělská Hora konaného dne 16. 10. 2017 v 18.00 hod na
městském úřadě Andělská Hora.**

22/01 Zastupitelstvo města Andělská Hora schvaluje způsob hlasování samostatně, veřejně, zvednutím ruky.

22/02 Zastupitelstvo města Andělská Hora určuje ověřovateli zápisu pana Dušana Vavříka a slečnu Simonu Svobodovou a zapisovatelem Jaroslava Lengsfelda.

22/03 Zastupitelstvo města Andělská Hora schvaluje následující program 22. zasedání zastupitelstva města:

1. Zahájení
2. Zajištění dopravní obslužnosti veřejnou linkovou dopravou – oblast Bruntálsko



Andělsák listopad 2017

3. Směrnice č. 2/2017 o poskytování stravného a náhrady za spotřebu PHM

4. Schválení prodeje pozemku parc.č. 1217/8 díl i, j, l, n, o a 1217/21 díl h

5. Schválení příspěvku pro děti ze sociálních rodin - ZŠ

6. Různé

7. Diskuse 8.

Závěr 22/04

22/04 Zastupitelstvo města Andělská Hora bere na vědomí zápis z 21. zasedání ZM bez připomínek. 22/05

22/05 Zastupitelstvo města Andělská Hora bere na vědomí plnění usnesení z 21. zasedání zastupitelstva města Andělská Hora, nesplněné úkoly z 21. ZM jsou stále v platnosti.

22/06 Zastupitelstvo města Andělská Hora schvaluje smlouvu o zajištění dopravní obslužnosti na území Moravskoslezského kraje veřejnou linkovou dopravou – oblast Bruntálsko uzavřenou mezi Moravskoslezským krajem a Městem Andělská Hora a pověřuje starostu města podpisem Smlouvy.

22/07 Zastupitelstvo města Andělská Hora bere na vědomí Směrnici č. 2/2017.

22/08 Zastupitelstvo města Andělská Hora schvaluje prodej části pozemků parc.č. 1217/8 díl i, j, l, n, o a parc.č. 1217/21 díl h, manželům Maňáskovým, Andělská Hora 125 za cenu dle ZP, min. však 30,- Kč/m² a pověřuje starostu zadáním zpracování ZP a poté podpisem kupní smlouvy.

22/09 Zastupitelstvo města Andělská Hora schvaluje přijetí účelově určeného finančního daru pro ZŠ a MŠ Andělská Hora od společnosti WOMEN FOR WOMEN, o.p.s. ve výši 15.387,- Kč na období 17.10.-31.12.2017 a 38.959,- Kč na období 2.1.29.6.2018.

22/10 Zastupitelstvo města Andělská Hora schvaluje vyhlášení záměru na prodej částí pozemků parc.č. 1217/8 (57 m²), 1217/21 (28 m²) a 1194/1(1 m²) v k.ú. Andělská Hora ve Slezsku.

22/11 Zastupitelstvo města Andělská Hora schvaluje poskytnutí dotace ve výši 10.000,- Kč Charitě Sv. Martina, Malá Morávka, za po-



Andělák listopad 2017

skytování pečovatelských služeb pro občany města Andělská Hora v roce 2017.

22/12 Zastupitelstvo města Andělská Hora schvaluje zařazení bytu v objektu č.p. 197 jako byt sociální (nouzový).

22/13 Zastupitelstvo města Andělská Hora schvaluje odměnu ve výši 17.060,- Kč za výkon funkce místostarosty s účinností od 1.1.2018.

22/14 Ostatním členům ZM zůstane výše odměn od 1.1.2018 beze změny.

22/15 Zastupitelstvo města Andělská Hora neschvaluje poskytnutí příspěvku ve výši pro Studio STA- multimediální agentura o.p.s. pro rok 2018.

22/16 Zastupitelstvo města Andělská Hora schvaluje přijetí účelově určeného finančního daru ve výši 30.000 Kč od společnosti Lesy České republiky, s.p. pro ZŠ a MŠ Andělská Hora

Miroslav Novotný
starosta

Ing. Jaroslav Lengsfeld
místostarosta

Statistika z volebního okrsku č.1 – Andělská Hora

O městě Andělská Hora.

Andělská Hora je město, které leží v okrese Bruntál. Skládá se ze dvou částí, a to z Andělské Hory a místní části Pusté Rudné. Ve městě Andělská Hora žije přibližně 359 obyvatel z toho volit může 304 voličů. Město bylo založeno roku 1540 jako horní město, těžilo se zde hlavně zlato. Po dobu 29 let byla Andělská Hora částí obce Světlá Hora (1961-1990). Po roce 1990 získala samostatnost a od dubna 2008 obec obdržela zpátky status města.

Obyvatelstvo Andělské Hory

	Celkový počet obyvatel	Muži	Ženy	Průměrný věk
Celkem	359	184	175	43.1



Andělák listopad 2017

Volební účast ve městě Andělská Hora

	1. den	2. den	Celkem
Ženy	48	34	82
Muži	54	32	86

Tabulka č.2 – vlastní průzkum

Vítězné strany ve městě Andělská Hora (5 a více %)

Strana	ANO	KSČM	STAN	SPD	Piráti	ČSSD	KDU-ČSL
Hlasy	47 (28%)	28 (17%)	21 (13%)	20 (12%)	19 (11 %)	10 (6 %)	9 (5 %)

Závěr

Ve městě Andělská Hora volilo celkem 168 voličů z celkového možného počtu 304 voličů. Volební účast byla nepatrně vyšší než před čtyřmi roky, kdy činila 166 voličů. Volební účast se tedy v tomto roce zastavila na hranici 55,26% voličů. Neplatný hlas byl jen jeden, jelikož nebyl vložen do obálky. Za zmínku také stojí úspěch Miroslava Novotného, který pod číslem 29 na kandidátce STAN získal 16 preferenčních hlasů.

Vít Eichler – člen OVK

Student Univerzity Palackého v Olomouci

Katedra politologie a evropských studií

Poděkování pořadatelům lampionového průvodu.

V pátek 27. 10. 2017 zazvonil na mém pracovním stole telefon s prosbou paní Heleny Lukaštkové, abych napsala do místního měsíčníku "Andělák" poděkování pořadatelům lampionového průvodu. Prosby se nemají odmítat, tak se pokusím přání paní Lukaštkové vyhovět, snad se poděkování povede.....



Andělák listopad 2017

Čtvrteční podvečer 26. 10. 2017 patřil podzimnímu lampionovému průvodu, kterého se zúčastnilo kolem 50 občanů od těch nejmenších v kočárku až po babičky a dědečky. Příznivce lampionového průvodu čekal vyzdobený altánek v parku, kde bylo připraveno zdarma občerstvení v podobě lahodného čaje a svařáčku. Nezapomnělo se ani na mlsné jazyčky, pro které byly využity velice dobré klobásky. Navštívilo nás také podzimní strašidlo, které udělalo radost hlavně dětem. Počasí se také vydařilo, bylo poměrně teplo, tak nám nic nebránilo, abychom se vydali na podzimní průvod naší obcí. Na cestu nám překrásně svítily lampiony a rozličná, pestrobarevná světýlka. Lampionový průvod byl ukončen v horním parku, kde se mohli účastníci průvodu opět posilnit připraveným občerstvením. Na celou akci ostražitě dohlíželi místní hasiči, kteří lampionový průvod provázeli a dbali o bezpečný průchod ulicemi obce, zaslouží si velký dík. Poděkování patří především panu starostovi - Miroslavu Novotnému za organizaci a zajištění průběhu lampionového průvodu. Dík samozřejmě patří pracovníkům obce - paní Kateřině Burdové, které děkujeme za výzdobu altánku a za obsluhu při občerstvení a paní Hance Černotové, která si připravila masku podzimního strašidla. Děkujeme také panu P. Svozi-
lovi, Š. Dobošovi a O. Langerovi. Jsem moc ráda, že se můžeme i v naší obci účastnit lampionového průvodu a snad se tato vydařená akce stane každoroční tradicí. Děkujeme za skvělou podzimní akci - Helena Lukaščíková a příznivci lampionového průvodu.

Poděkování na přání napsala: Bc Jitka Eichlerová

Letos poprvé v Andělské Hoře 26.10.2017 v 17:30 hod zaplápolaly lampiony našich nejmenších a nejmilejších. Tato akce se naplánovala na podnět p. Hanky Kolářové a ukázalo se, že to nebylo nazmar. Sešlo se spoustu dětí s rodiči a já osobně mám z toho radost. Spousta lidí dobrá atmosféra a šťastné děti. Co víc si můžu přát? Jen akorát na závěr chci moc poděkovat pracovníkům města, našim hasičům a všem



Andělák listopad 2017

účastníkům za skvělou akci a v neposlední řadě Jatkám Světlá Hora za poskytnutí klobásek k opékání.

Miroslav Novotný - starosta





Andělák listopad 2017





Andělák listopad 2017





Andělák listopad 2017





Andělák listopad 2017



Školní rok 2017/2018 jsme slavnostně zahájili v pondělí 4. 9. 2017 za přítomnosti starosty Města Andělská Hora panem Miroslavem Novotným. Následovalo tradiční focení tříd před budovou školy. Fotografie ze slavnostního zahájení najdete také na školním webu:

www.zsandel.net. Rovněž postupně zahajujeme činnost v zájmových útvarech. Jejich definitivní seznam a další aktuality naleznete již brzy na našich stránkách a v dalším vydání zpravodaje.

V úterý 13. září 2017 naši školu navštívilo Divadélko pro školy. Herci Michal Moravec a Vít Troníček si připravili pro naše děti z Mateřské školy a žáky základní školy dvě divadelní představení. Všem se představení velmi líbilo. Fotografie z tohoto kulturního programu můžete shlédnout na webových stránkách školy.

Již tradičně se na začátku školního roku naši žáci účastní okresního kola v přespolním běhu základních škol v Břidličné. Letos se tento závod konal 26. září. O tom, jak si naši žáci v této běžecké disciplíně vedli, informujeme v příspěvku níže.

PROJEKTY

Od 1. září 2017 je naše škola zapojena do projektu „Podpora škol formou projektů zjednodušeného vykazování – Šablony pro MŠ a ZŠ“. Cílem projektu je podpořit mateřské a základní školy formou projektů zjednodušeného vykazování formou profesního rozvoje pe-



Andělák listopad 2017

dagogů prostřednictvím dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků, vzájemného setkávání a sdílení zkušeností pedagogů a pomůže školám při společném vzdělávání dětí/žáků, a to možností personálního posílení o školního asistenta v MŠ a školního psychologa na základní škole.

Obědy pro děti

V loňském školním roce se škola zapojila do projektu Obědy pro děti. Cílem tohoto projektu je pomoci dětem, které se ocitly v takové životní situaci, kdy si jejich rodiče nemohou dovolit zaplatit jim obědy ve školních jídelnách. I v letošním školním roce jsme požádali o finanční podporu pro tyto žáky.

Šachy do škol

Již třetím rokem se naše škola zapojí do tohoto projektu. Cílem projektu „Šachy do škol“ není vychovávat šachové mistry, ale nabídnout dětem již v raném věku možnost, aby pomocí hry všestranně rozvíjely své mentální schopnosti, které se jim budou hodit nejen během školní docházky, ale i v dalším životě. Šachy budou vedeny jako povinný vyučovací předmět v rámci matematiky. Zároveň bude v součinnosti probíhat školní šachový kroužek.

Sazka olympijský víceboj

V tomto sportovním projektu mohou naši žáci již po čtvrté porovnat svoje sportovní dovednosti se svými spolužáky, ale i se svými vlastními výkony z let minulých. V loňském roce naše škola získala od Českého olympijského výboru „Zlatý certifikát“ za aktivní účast v tomto projektu. I v letošním roce se budeme snažit absolvovat v plném počtu všechny disciplíny. Podrobnější informace o tomto projektu naleznete na webových stránkách:

<http://www.ceskosportuje.cz/sazkaolympijskyviceboj/o-viceboji>



Andělák listopad 2017

Světlohorský desetiboj

Ve čtvrtek 21. 9. 2017 byl zahájen 2. ročník Světlohorského desetiboje. Tento sportovní projekt je zaměřen nejen na naše žáky, ale i na rodiče a ostatní, kteří mají chuť sportovat a vyzkoušet různé a pro ně- které netradiční sportovní disciplíny. Již z názvu je patrné, že se bude soutěžit v 10-ti disciplínách, které se uskuteční v průběhu celého školního roku, to znamená do deseti měsíců od září 2017 do června 2018. Jednotlivé disciplíny budou situovány do ročních období – podzimní, zimní, jarní a letní sporty. Soutěžit se bude tak jako v předešlém ročníku v kategoriích: **žactvo 1. – 3. třída, žactvo 4. – 6. třída, žactvo 7. – 9. třída, ženy, muži.**

Obnova školní zahrady

Hodláme se zapojit do projektu v souladu s podporovanou aktivitou Programu 6. 1. C - Rekonstrukce a vybavení center ekologické výchovy, učeben a jiných zařízení pro účely EVVO („Přírodní zahrady“). Tento projekt je zaměřen na realizaci úprav venkovních areálů a pozemků základních škol a organizací působících v oblasti EVVO pro podporu výuky ve venkovním prostředí a rozvoj venkovního zázemí za účelem školního i mimoškolního vzdělávání (zejména EVVO, přírodovědného či neintenzivního pěstitelství), které probíhá ve venkovním prostředí, v přímém kontaktu s přírodou.

Organizace školního roku 2017/2018

- 4. září 2017 Zahájení školního roku + I. pedagogická rada
- 29. září 2017 Ředitelské volno
- 26. - 27. října 2017 Podzimní prázdniny
- 9. listopadu 2017 II. pedagogická rada
- 9. listopadu 2017 Třídní schůzky
- 9. listopadu 2017 Den otevřených dveří
- 9. listopadu 2017 Volby do ŠR – zákonní zástupci



Andělák listopad 2017

- 23. prosince 2017 – 2. ledna 2018 Vánoční prázdniny
 - 11. ledna 2018 Třídní schůzky
 - 25. ledna 2018 III. pedagogická rada
 - 31. ledna 2018 Vydání vysvědčení
 - 2. února 2018 Pololetní prázdniny
 - 15. února 2018 Karneval
 - 26. února – 4. března 2018 Jarní prázdniny
 - do 1. března 2018 přihlášky na SŠ
 - 29. – 30. března 2018 Velikonoční prázdniny
 - 5. dubna 2018 IV. pedagogická rada
 - 5. dubna 2018 Třídní schůzky
 - 5. dubna 2018 Výstava výtvarných prací
 - 13. dubna 2018 Zápis dětí do 1. třídy
 - 3. května 2018 Zápis dětí do MŠ
 - 24. května 2018 Akademie
 - 31. května 2018 Třídní schůzky
 - 21. června 2018 V. pedagogická rada
 - 29. června 2018 Konec školního roku + vydávání vysvědčení
- Změna termínů vyhrazena!

Ing. Radek Peňáz, ředitel školy

Informace ze školní jídelny

Platby stravného na listopad 2017 můžete uhradit v pondělí 30. 10. 2017 v kanceláři školní jídelny při ZŠ a MŠ Andělská Hora a to v době od 7,15 do 11,15 hod a od 14,00 do 15,00 hod.

Bohdana Vikartovská, vedoucí školní jídelny

Mateřská škola ve Světlé Hoře

V době hlavních prázdnin a části září se na zahradě školky pilně pracovalo. Všechny zahradní prvky, zábradlí, brána a další byly opatřeny



Andělák listopad 2017

novým náterem. Za to patří **děk p. Šamajovi**, který uvolnil pracovníky obce, a především **p. Náplavovi a jeho kolegům**, který odvedl **pečlivou práci**. Děk patří nejen za práci jako takovou, ale především za **ochotu a vstřícnost**, se kterou k našim požadavkům a přáním přistupoval.

Září nás obdařilo ještě letním počasím, a tak jsme si zahradních her opravdu užili. V novém školním roce nastoupilo do naší školky osm nových kamarádů, kteří se bez větších slziček zapojili do her, povídání, malování a všeho, co školka nabízí.

V letošním roce o děti v mateřské škole pečují paní učitelky Michaela Horáková, Františka Pustějovská a Julie Rezníková, a také naše nová kolegyně asistentka pedagoga Jana Šubová. Dobroty pro naše bříška připravuje paní Emilia Černotová a o příjemné prostředí a voňavé peřinky se stará paní Zdenka Meluchová.

Ve **středu 13. září** jsme se vydali za kamarády do ZŠ, kteří nás pozvali na pořad **Ezopovy bajky**. Bylo to super a zažili jsme spoustu legrace.

Ve čtvrtek **14. září** přijeli do naší školky **hasiči ze Světlé Hory**, aby nás jako každoročně seznámili se svým posláním. Následovala ukázka jejich práce a prohlídka auta. Vyzkoušeli jsme si hasičskou přilbu, rukavice a seznámili se i s dalšími pomůckami. Chci poděkovat za milé povídání i sladkou odměnu **p. Bezovi**, který nám je již po několik let nakloněn a také **p. Bezovi mladšímu za jejich vstřícnost a ochotu**.

Ve středu **20. září** přijela do školky paní Junaščíková s asistenčním pejskem a ukázkou **Canisterapie**. Děti se dozvěděly jak velkou pomocí může být lidem takový pejsek. Poslechly si pohádku a dostaly také otisk tlapičky na památku.



Andělák listopad 2017

V pátek **22. září** jsme se ve školce **fotografovali** a věříme, že firma, která nás již dlouhodobě fotí, bude mít pro nás opět hezký dáreček.

Poslední středu **27. září** přijelo do naší školky **divadélko „Šikulka“**s pohádkovým představením. A tak jsme se na chvíli přenesli do světa dobra i zla a především také do světa fantazie.

V druhé polovině září zahájila svou pravidelnou činnost pod vedením p. Michaely Horákové **logopedická prevence** a také školičkový klub **Světluška**, kde si děti mohou vyrábět, malovat, zpívat, prostě dělat vše, na co mají chuť. Tento kroužek vedou paní učitelky Františka Pustějovská a Julie Rezníková.

Co nás čeká.

V sobotu **14. 10. 2017** s našimi dětmi přivítáme **nové občánky** naší obce programem veselých básniček i písniček.

V úterý **17. 10. 2017** pojedeme s našimi předškoláčky poprvé na **projektový den** do ZŠ za našimi kamarády, kteří již chodí do školy.

Ve čtvrtek **19. 10. 2017** zveme rodiče s dětmi na tradičního **Podzimníčka** a těšíme se na společné podzimní tvoření.

Důležité upozornění !!!

V době podzimních prázdnin 26. - 27. 10. 2017 bude MŠ uzavřena.

Michaela Horáková - zástupce ředitele pro MŠ

I v letošním školním roce je škola zapojena do projektu „Ovoce do škol“ a „mléko do škol“, ve kterém žáci 1. stupně a nově od letošního



Andělák listopad 2017

školního roku i žáci 2. stupně pravidelně každý týden dostávají zdarma ovoce a mléko.

Ve čtvrtek 5. října se na naší škole konala beseda pro žáky 2. stupně na téma „Rizika a nástrahy internetu“, na které pan Tomáš Velička, ředitel PPP Ostrava, předával poznatky ze své praxe. Mimo jiné mluvil o nástrahách Facebooku a rizikem zveřejňování osobních dat. Dle odezvy žáků byla beseda velmi přínosná.

Podzimní měsíce jsou jako stvořeny pro pouštění draků. I letos naši žáci na obou stupních vyráběli draky a jejich „funkčnost“ vyzkoušeli 11. října na společném klání s názvem „Drakiáda“ pod vedením pana učitele Jiřího Bujnocha.

Naplno začaly fungovat zájmové útvary, do kterých se žáci přihlásili. Pěkného říjnového počasí využili naši „Zálesáci“ a 14. 10. se vydali s panem učitelem Bujnochem prozkoumat okolí Javorového vrchu. Fotografie z výpravy můžete shlédnout na webových stránkách školy.

Nejdůležitější akcí měsíce listopadu budou jistě třídní schůzky, Den otevřených dveří a především volby do Školské rady z řad zákonných zástupců. Rodiče, kteří mají zájem stát se členem školské rady, prosíme, aby svoji kandidaturu zaslali e-mailem vedení školy.

Okresní kolo v přespolním běhu základních škol v Břidličné

V úterý 26. září se vydali nominovaní žáci ZŠ Andělská Hora reprezentovat svoji školu na přespolní běh ZŠ do Břidličné. Za oblačného počasí s občasnými přeháňkami změnilo své síly v deseti kategoriích přibližně 500 žáků z 12 škol okresu Bruntál. Do soutěže družstev se započítávaly 4 nejlepší umístění závodníků v družstvu. Součet pořadí jednotlivých členů družstva tvořil výsledek.



Andělák listopad 2017

Vzhledem k velké „marodce“ jsme poskládali pouze 2 družstva: V



kategorii "dívky IV" školu reprezentovaly: Kristýna Kupková, Šárka Lukaščíková, Aneta Čitanová, Martina Beranová a Laura Eversonsová. Děvčata bojovala srdnatě a celkově se umístila na 8. místě. Velkou radost nám udělali chlapci v kategorii IV. Družstvo ve složení Radek a Vojta Peňázovi, Dominik Šedo, Václav Jurman a Denis Kubečka obsadilo skvělé 2. místo, pouhé 4 body za vítězným celkem Všeobecného a sportovního gymnázia Bruntál. Bratři Peňázovi společně s Dominikem Šedem deklasovali celé startovní pole čítající 70 závodníků a opanovali stupně vítězů v jednotlivcích. Radek vyhrál, Vojta byl druhý a skvělý Dominik obsadil třetí místo. Naši žáci tak předvedli výjimečnou podívanou, která se vidí málokdy. Ještě nesmím opomenout naši nejmladší závodnici Dorotku Bujnochovou, která se jako jediná z naší školy zúčastnila závodu v kategorii "dívky II" a srdnatě bojovala až do cíle. **Všem našim žákům patří veliký dík za reprezentaci školy.**

Ing. Radek Peňáz, ředitel školy



Andělák listopad 2017

Informace ze školní jídelny

Platby stravného na prosinec 2017 můžete uhradit v pondělí 27. 11. 2017 v kanceláři školní jídelny při ZŠ a MŠ Andělská Hora a to v době od 7,15 do 11,15 hod a od 14,00 do 15,00 hod.

Bohdana Vikartovská, vedoucí ŠJ

Mateřská škola ve Světlé Hoře

Sluníčkový, barevný a teplý podzim s babím létem nám umožnil nejen spoustu zážitků i tvoření, ale také hry a dovádění na naší školní zahradě. Pestrobarevné výrobky, povídání, písničky, malování a spousta her, to vše nás provázelo podzimním měsícem – říjnem. Během tohoto měsíce se nám podařilo dále zvelebit a zpříjemnit dětem prostředí, ve kterém tráví většinu dne, a to výměnou kobereců v obou třídách za nové. A tak nám nyní vše září novotou a čistotou. Děkujeme pracovníkům obce za velkou pomoc a opětovnou vstřícnost při pokládání a celé výměně.

V sobotu **14. 10. 2017** jsme společně přivítali nově narozená miminka naší obce pásmem básniček, písniček a milým příběhem. Všem drobečkům přejeme pevné zdraví, moře lásky, teplou máminu náruč, a ať se jim v tom našem světě líbí.

V úterý **17. 10. 2017** jeli naši předškoláci za kamarády do ZŠ, kde na ně čekal projektový den. Byl v tomto roce první, a tak se naše děti na návštěvu moc těšily. Jsme rády, že se daří tyto dny ve škole ve spolupráci s kolegyněmi a kolegou z prvního stupně zachovat, a tím pomoci dětem připravit se na vstup do první třídy.

Ve čtvrtek **19. 10. 2017** se rodiče se svými dětmi sešli na již tradiční akci „**Podzimníček**“, kde jsme si vyrobili z přírodního materiálu podzimníčka, z papíru veselou berušku a podzimní hrající tamburínku.



Andělák listopad 2017

Ve dnech **26. - 27. 10. 2017** byly podzimní prázdniny, MŠ ve Světlé Hoře byla pro nízký počet dětí uzavřena.

Co nás čeká:

V pátek **24. 11. 2017** potěšíme seniory naší obce na jejich posezení předvánočním příběhem o narození Ježíše, milým dárečkem, který naše školka vyrobila a připravila za podpory obce.

V úterý **28. 11. 2017** pojedeme opět za kamarády do ZŠ. Tentokrát je překvapíme a program pro ně nachystáme v naší školce. Těšíme se a věříme, že se jim bude líbit.

Michaela Horáková - zástupce ředitele pro MŠ

Kulturní, sportovní a vzdělávací kalendář na listopad 2017

1. 11. Počítačový kurz pro mírně pokročilé, 10:00–11:30, Střecha
1. 11. Výkup zlata, 9:00–12:00, Střecha
1. 11. Počítačový kurz pro pokročilé, 16:00–17:30, Střecha
2. 11. Veřejné projednávání „Sídliště Husova“, pořádá MěÚ Vrbno, 16:00–18:00, Střecha
2. 11. Jóga, 17:30, Střecha
3. 11. Jazzový večer se Swing kvartetem Bruntál se zpěvačkou Marií Velikou, 19:00, Střecha
6. 11. Počítačový kurz pro začátečníky, 15:00–16:30, Střecha
6. 11. Kurz anglického jazyka pro začátečníky „Callanova m.“, 16:45–18:15, Střecha
7. 11. Kurz pedigu, 17:00, Střecha
7. 11. Zkouška PSMV, 17:30, Střecha
7. 11. Jak na mobil, 16:00–17:00, Střecha
7. 11. Kurz anglického jazyka pro středně pokročilé, 16:00–17:30, Střecha
8. 11. Počítačový kurz pro mírně pokročilé, 10:00–11:30, Střecha
8. 11. Počítačový kurz pro pokročilé, 16:00–17:30, Střecha



Andělák listopad 2017

8. 11. Divadelní představení „Liga proti nevěře“, hrají Ivo Šmoldas, Michela Kuklová, Veronika Arichteva, 19:00, Střecha
9. 11. Jóga, 17:30, Střecha
9. 11. Univerzita volného času, přednáška na téma „Kaleidoskop Jana Rejžka“, přednáší Jan Rejžek, 16:00–18:00, Střecha
- do 10. 11. – Výstava výtvarníka Oldřicha Schnabla z Olomouce – geometrie a iluze – počítačová grafika, Art galerie Penzionu U řeky Karlovice.
10. 11. Latinsko – americké tance, 15:00–18:00, Střecha
11. 11. Seminář – Centrum Život a zdraví, 9:00–13:00, Střecha
11. 11. Schůze KSČM, 15:00, Střecha
11. 11. Začátek výstavy obrazů Jany Zajasenské John, Art galerie Penzionu U řeky Karlovice. Výstava potrvá do 26. ledna 2018
12. 11. Písničková klauniáda pro celou rodinu „Hrátky s Tomem“ v podání hudebního divadla Hnedle vedle z Ostrova nad Ohří, 15:00, Střecha
13. 11. Lyžařská burza, od 16:00, ZŠ Karlova Studánka
13. 11. Jóga, 17:30, Střecha
13. 11. Počítačový kurz pro začátečníky, 15:00–16:30, Střecha
13. 11. Kurz anglického jazyka pro začátečníky „Callanova m.“, 16:45–18:15, Střecha
14. 11. Kurz pedigu, 17:00, Střecha
14. 11. Virtuální Univerzita třetího věku – České dějiny a jejich souvislosti, 14:30–15:30, Střecha
14. 11. Zkouška PSMV, 17:30, Střecha
14. 11. Jak na mobil, 16:00–17:00, Střecha
15. 11. Počítačový kurz pro mírně pokročilé, 10:00–11:30, Střecha
15. 11. Počítačový kurz pro pokročilé, 16:00–17:30, Střecha
15. 11. Lovy nejen beze zbraní s Mgr. Petrem Šajem, CHKO Jeseníky, 17:00, Střecha
16. 11. Klub zdraví, přednáška na téma „Toscánsko – zahrada Itálie“, přednáší Olga Gryczová,



Andělák listopad 2017

18:00, Střecha

16. 11. Kurz: Vstupte do světa Internetu, 16:00–17:30, Střecha

16. 11. Univerzita volného času, přednáška na téma „Bylinná péče v zimním období“, přednáší Renáta Jahodová, 16:00–18:00, Střecha

18. 11. Country bál, 20:00, Slezan Karlovice

20. 11. Jóga, 17:30, Střecha

20. 11. Počítačový kurz pro začátečníky, 15:00–16:30, Střecha

20. 11. Kurz anglického jazyka pro začátečníky „Callanova m.“, 16:45–18:15, Střecha

21. 11. Kurz pedigu, 17:00, Střecha

21. 11. Zkouška PSMV, 17:30, Střecha

21. 11. Jak na mobil, 16:00–17:00, Střecha

22. 11. Počítačový kurz pro mírně pokročilé, 10:00–11:30, Střecha

22. 11. Počítačový kurz pro pokročilé, 16:00–17:30, Střecha

23. 11. Kurz: Vstupte do světa Internetu, 16:00–17:30, Střecha

23. 11. Akustický recitál „Josef Bohouš & Petr Bende“, 19:00, Střecha

24. 11. Latinsko – americké tance, 15:00–18:00, Střecha

24. 11. Schůze LKŽ, 16:00, Střecha

27. 11. Jóga, 17:30, Střecha

27. 11. Počítačový kurz pro začátečníky, 15:00–16:30, Střecha

27. 11. Kurz anglického jazyka pro začátečníky „Callanova m.“, 16:45–18:15, Střecha

28. 11. Kurz pedigu, 17:00, Střecha

28. 11. Virtuální Univerzita třetího věku – České dějiny a jejich souvislosti, 14:30–15:30, Střecha

28. 11. Zkouška PSMV, 17:30, Střecha

28. 11. Jak na mobil, 16:00–17:00, Střecha

29. 11. Počítačový kurz pro mírně pokročilé, 10:00–11:30, Střecha

29. 11. Počítačový kurz pro pokročilé, 16:00–17:30, Střecha

30. 11. Kurz: Vstupte do světa Internetu, 16:00–17:30, Střecha

30. 11. Univerzita volného času, přednáška na téma „Koledy“, přednáší Bc. Dana Šimková, 16:00–18:00, Střecha



Andělák listopad 2017

do 30. 11. Výstava fotografií a uměleckých předmětů manželů Bera-
nových „Příběhy z hor“, Střecha

do 30. 11. Výstava Jiřiny Záluské „Encaustika“ – obrázky malované
horkým voskem, Střecha

1. 12 Koncert Elvis revival, 19:00, Střecha

4. 12. Dámský klub, 17:00, Střecha

6. 12. OPERA DIVAS Divy lásky a hudby - muzikálové a operetní
melodie v podání Andrei Kalivodové, Terezy Mátlové a Pavlínky Se-
nič, 19:00, Střecha

Stálá výstava obrazů Mileny Reissner, Střecha Podrobný kalendář
akcí ACS DRAK Vrbno najdete na stránkách v položce „Kalendáře“

Nad'a Trzaskalíková, STŘECHA Vrbno p. P.

Vážený pane, paní,

Našli jsme tyto pohledy poté, co zesnula naše matka (tchýně). Doufá-
me, že vás to potěší. Se srdečným pozdravem,
Meinovi

Tištěný papír: Dostali jsme nějaké pohledy od rodiny, která žije v Ho-
landsku. Tyto pohledy ukazují místo zvané Engelsberg, ale není to náš
Engelsberg. Myslíme si, že na pohledech je vaše vesnice zvaná „An-
dělská Hora“, protože v němčině to znamená Engelsberg. Prosím, dej-
te nám vědět, je li to váš „Engelsberg“.

Se srdečným pozdravem

Vanessa Dillitz

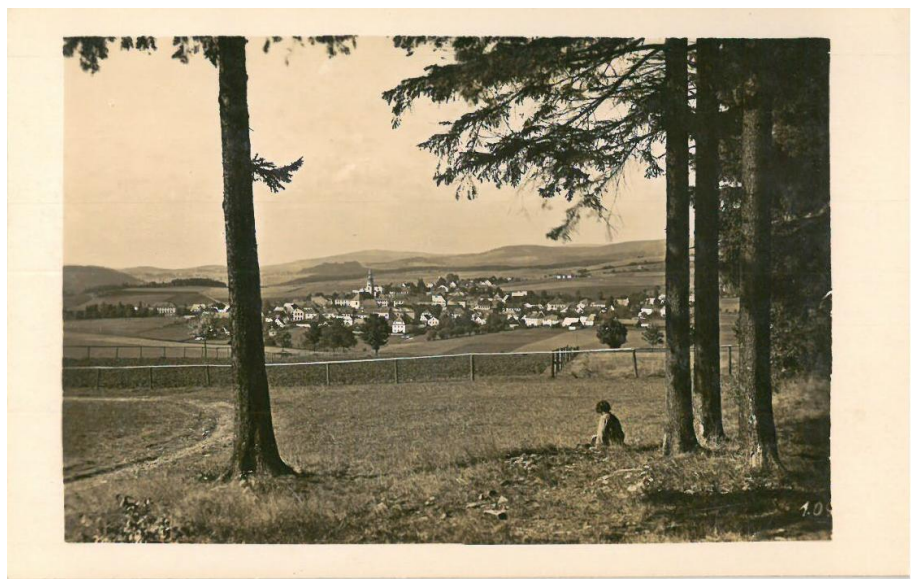


Andělák listopad 2017





Andělák listopad
2017





Léčivá chůze: Zdravý pohyb, který doslova změní váš život



Chůze je ten nejzákladnější pohyb, jaký lidé dělají. Pokud nemá někdo nějaká tělesná postižení, bereme ho jako něco zcela přirozeného.
11.6.2017

Chůze je ten nejzákladnější pohyb, jaký lidé dělají. Pokud nemá někdo nějaká tělesná postižení, bereme ho jako něco zcela přirozeného. Jedna francouzská studie došla k závěru, že přínosem chůze bychom měli věnovat mnohem větší pozornost, jak to zatím děláme. Platí to hlavně s přibývajícím věkem.

Zdravotní přínosy chůze

Přínos chůze u lidí ve věku nad 65 let je přímo neskutečný. Během 12 leté studie o vlivu chůze na tuto věkovou kategorii lidí se zjistilo, že pouze 15 minut chůze snížilo úmrtnost až o 22 %! Uvedený efekt byl



Andělák listopad 2017

ještě výraznější s přibývajícími minutami. Jak uvádí Dr. David Hupin, lékař z Oddělení klinické a pohybové fyziologie z Univerzitní nemocnice v Etienne ve Francii, který se na uvedené studii podílel:

„Věk není žádná výmluva pro necvičení. Je dokázáno, že pravidelná fyzická aktivita má na zdraví mnohem lepší vliv než medicínské terapie. Avšak jen méně než polovina starších lidí mívá doporučených 150 minut středně namáhavé nebo 75 minut náročnější fyzické aktivity každý týden.“

Uvedené zjištění by nemělo být žádným překvapením. Jelikož chůze je nejzákladnějším pohybem pro člověka, její efekt na různá onemocnění byl důkladně prozkoumán.

Proč lidé ignorují chůzi

Chůzi většina lidí nepovažuje za takzvané aerobní cvičení, a proto její přínosy ignorují.

Definice „aerobního cvičení“ je, že takové cvičení musí stimulovat srdce a plíce k tomu, aby společně napumpovali do těla extra kyslík pro svaly.

Skutečnost je však taková, že k tomuto dochází dokonce i při pomalé chůzi. Samozřejmě, čím rychleji kráčíte, tím je uvedený efekt větší. Zvýšená kardiovaskulární aktivita znamená, že živiny jdou tam, kam musí, aby tělo dokázalo zvládnout uvedené cvičení. Energie se tak vydává, namísto jejího uskladňování. To posiluje vaše orgány, svaly i kosti.

Použijte tuto směs k léčbě krvácení z nosu, bolesti v krku a astma

Naše těla se totiž vyvinula pro pohyb, ne pro sezení či ležení. Je bez pochyb, že sedavý způsob života, který nezahrnuje adekvátní množ-



Andělák listopad 2017

ství pohybu, vede k nemocem. Nízké hladiny fyzické aktivity způsobují takzvaný „syndrom úmrtí ze sezení“ Zřejmě jste o takovém syndromu ještě neslyšeli, ale jedná se o reálnou věc, která se považuje za velkou zdravotnickou tíži způsobující každoročně u mnoha lidí vznik vícenásobných chronických onemocnění a dokonce úmrtí. Jak říká staré přísloví: „Orgán, který se nepoužívá, zakrňuje“. To platí nejen o svalech, ale o každém subjektu, včetně kostí, srdce či plic. A pohyb je život.

Další studie o tom, jak chůze ovlivňuje organismus:

Studie z roku 2016 zjistila, že zvýšení množství chůze u dětí s obezitou na 45 minut denně, 5 dní v týdnu, dokázalo zvýšit kapacitu jejich plic již za 6 týdnů. Navíc intervalový trénink není jen pro vysoce intenzivní aerobní cvičení. Střídání rychlé a pomalé chůze zvyšuje vaši kondiční úroveň lépe, než chůze o konstantní rychlosti. Zvláště přínosné jsou procházky venku v přírodě, a to hlavně pro duševní pohodu a zdraví. Prostředí venku bez rušivých vlivů mobilů a počítačů zlepšuje náladu, snižuje stres a snižuje pocity deprese. Navíc sluneční světlo stimuluje v pokožce tvorbu vitamínu D, jehož nedostatek se v dnešním rozvinutém světě považuje přímo za epidemii. Pokud nemáte možnost jít ven, i chození uvnitř dokáže poskytnout tělu mnohé přínosy. Studie provedená Stanfordovou univerzitou zjistila, že chůze na běžícím pásu uvnitř měla téměř stejný vliv na tělo, jako chůze venku (samozřejmě bez extra bonusu v podobě vitamínu D). Proto, ať už venku nebo v uvnitř, chůze výrazně vítězí nad vysedáváním - co se týče zlepšení mentálního zdraví.

Procházka v parku jako prevence a lék: Pokud nás něco bolí, instinktivně se toho nechceme dotýkat. Paradoxem však je, že pravidelná chůze zlepšuje mobilitu a snižuje riziko úrazů.

15 zdravotních problémů, které můžete vyléčit Epsomskou solí



Andělák listopad 2017

Každé cvičení, při kterém jde o překonávání váhy a gravitace posiluje kosti a pojivové tkáně (vazy, šlachy, chrupavky a klouby), ve kterých se zvyšuje prokrvení a zásobování živinami.

Asociace pro artritidu z těchto důvodů vřele doporučuje chůzi jako terapii při bolestech kloubů. Jak uvádí:

„Když nechodíte, klouby jsou ochuzeny o životně důležité živiny, což může přispívat k dalšímu zhoršování jejich stavu a degeneraci“.

Americká asociace srdečních onemocnění uvádí, že obyčejná chůze snižuje riziko vysokého krevního tlaku, hromadění cholesterolu v cévách, infarktu a mozkové mrtvice. Proto doporučuje mít zdravý pohyb alespoň 30 minut každý den, celkem 150 minut týdně (počítá i se dny odpočinku) mírné aktivity nebo 75 minut intenzivnější aktivity. Chůze přitom vůbec nemusí být provedena v jednom kuse, může se rozložit. 15 minutová procházka je stejně dobrá jako 30 minutová. Začněte pomalu a postupně přidávejte.

To není všechno. Další přínosy chůze:

Zdravotní přínosy chůze zdaleka nekončí výše vyjmenovanými. Míváte problémy se spánkem? Projděte se. Sdružení pro spánek vyhodnotilo jednu studii, z níž vyplynulo následující:

„Středně intenzivní aerobní cvičení, jakým je například chůze, snížila čas potřebný na usnutí a zvýšila délku spánku u lidí s nespavostí v den provedení, ve srovnání se dnem bez fyzické aktivity“. To je vskutku působivý výsledek pro jednu procházku, co říkáte?



Závěr:

Na závěr zmiňme ještě jednu meta-analýzu ze 7 zemí, která trvala 11 let. Zjistila, že pravidelná chůze snížila výskyt kardiovaskulárních příhod (infarktů a mrtvice) o 31 % a úmrtnost na ně o 32 %. Chůze pár kilometrů denně rychlostí jen 3 až 4 km/h vás ochrání před mnoha vážnými onemocněními. Ne každý z nás může cvičit hodiny v tělocvičně nebo běhat po schodech. Téměř každý z nás však může chodit. Všechny přínosy uvedené v tomto článku skutečně stojí za to, abyste každý den trochu procházeli. Jediné, co k tomu potřebujete, je pár kvalitních bot a 15 minut denně.

Babička mi prozradila tento trik: Moje popraskané paty vyléčila za pár dní!

Tak co říkáte, půjde to?

CO VŠECHNO TVŮJ MOBIL DOKÁŽE A TY TŘEBA O TOM ANI NEVÍŠ!

Tísňové volání: „112“ užívané na celém světě

Nacházíš se mimo pokrytí mobilem?

Vytřukej 112 a tvůj mobil si jej najde v lokální, cizí síti. Zajímavé je, že jej lze vytřukat i když je mobil zamčený!

Zamknul jsi svoje klíče v autě?

Máš dálkové ovládání zámku auta a doma máš náhradní klíče a manželku? Zavolej mobilem a drž jej asi 30 cm od dveří svého auta zatímco manželka zmačkne dálkové ovládání jež drží u sluchátka svého mobilu. Tvé auto se otevře. Můžeš být třeba na jiném kontinentě – prý to pracuje.



Andělák listopad 2017

Skrytý džús v baterii:

Máš baterii mobilu prakticky vybitou? Vyt'ukej ***3370#** Tvůj mobil se rozjede a bude ukazovat 50% zvýšení nabití. Tato rezerva se dobije při příštím dobití.

Jak zablokuješ tvůj UKRADENÝ mobil?

Patnáctimístné sériové číslo, které je unikátní a patří jen tvému mobilu, zjistíš vyt'ukáním ***#06#** Napiš si jej a uchovej na bezpečném místě. V případě odcizení mobilu, ohlas krádež mobilnímu operátoru a dej mu své sériové číslo. On mobil zablokuje tak, že bude nepoužitelný i při výměně SIM karty. Sice ti to mobil nevrátí, ale zloději zkazíš radost.

KOTLÍKOVÁ DOTACE



EkoScroll
Automatické kotle

Výrobce:
EKOGALVA s.r.o.
Santiniho 17 • Žďár nad Sázavou
tel: 734 574 589 • 731 654 124

EkoScroll ALFA



EXCODESIGN

- výkonová řada
19, 23, 28, 32, 38, 42,
45, 50 a 76 kW
- 5. emisní třída (19 – 49 kW)
- palivo hnědé uhlí afeč 2, pellets
- hořák s otočnou raketou
- kotel schválený
pro kotlíkovou dotaci

EkoScroll BETA



EXCODESIGN

- výkonová řada
14, 18, 23, 28, 37, 49 a 56 kW
- 5. emisní třída
- palivo gelety
- automatické zapalování
a vyhasinění hořáku
- kotel schválený
pro kotlíkovou dotaci

www.ekoscroll.cz



Andělák listopad 2017

Dobry den,

srdečný pozdrav v Oldenburge poslame Bruni a Gerd Roth. Mnohé díky pro váš e-mail od 4.10.2017. Budeme referovat o akci ve Karlove Studanke ve Freudenthaler Ländchen, prosinec 2017.

Už planovame pro Freudentahaler Ländchen, prosinec 2017. Prosim poslaly byste vanoční a novoroční pozdrav pro někdejší obyvatele Andělské Hory e-mailem.

Předem mnohokrát děkuji! Krazny podzim bez orkán

Bruni a Gerd Roth

Milé Andělačky a milí Anděláci!

Mílovými kroky se stále blížíme konci kalendářního roku, tak mi připadá, že čas opravdu plyne. Nedávno jsme mohli dlouho bez svetru pracovat na zahradě a sedět na terase, nyní musí večer již hořet oheň, ráno nás zdraví u křoví kapkami rosy zdobená pavučina, které vypadají jako překrásné pokrývky vrcholů hor. Kalendář již naznačuje blížící se dny vzpomínek v listopadu – odkaz, opět ve stručnosti shrnout zase všechno, co se v Andělské hoře za uplynulá léta událo.

Hudební život v Andělské Hoře

Jedna čtenářka našeho časopisu, která byla duší i tělem Andělačkou, popsala ve svém životě donu, co jen věděla nebo dozvěděla ze svého města, vše nashromáždila a uspořádala. Během jednoho výletu do Andělské Hory se jí podařilo díky šťastné náhodě (nebo mohlo by to být



Andělák listopad 2017

nazváno lépe, skrze vnuknutí?), zachránit všechny spisy z Andělského kostela. Po její smrti se dostala do našich rukou sbírka o paní Herale společně s tímto nápisem:

„Při mé poslední cestě do Andělské Hory jsem si chtěla vypůjčit klíče od pana faráře na místní faře, kde jsem viděla, jak nájemník zapálil v kuchyni oheň texty kostelních písní. Zeptala jsem se, zda jsem dané zpěvy mohla znát.“ S výsledkem, že mohlo být zachráněny cenné vzpomínkové kousky z naší vlasti.

A opět se objevilo něco, co by mohlo být pro nás zázrakem: při pohledu jsme objevili dokumenty v poznámkovém sešitě, část, která patřila mému pradědovi, Josefu Valentinovi Fingerovi, řídícímu z Andělské Hory, jež své jméno napsal na obálku.

Andělohorský kronik Adolf Kühnel věnoval hudební péči v Andělské Hoře jednu celou svoji kapitolu:

Přeloženo volně a zhruba □:

„Péči o hudbu byla v Andělské Hoře věnována vždy velká pozornost. Základy hudebního spolku se v Andělské Hoře utvářely kolem městského kapelmistra již od středověku. To byl jeden tkadlec Machold, nádeník, který přišel do Andělské Hory z Bennischu, který se velmi brzy intenzivně věnoval péči o hudbu. Nejprve vyučoval sám, potom se svými syny (měl 5 synů a 4 dcery). Zmiňovaní synové hráli na klavír, strunné a dechové nástroje, museli hrát v kapelách i proti své vůli. Ve velkém přízemním pokoji domu číslo 26, zadní uličky stál široký a k tomu ještě jeden úzký tkalcovský stav (na kapesníky). Zde založil Machold skupinu mladých mužů hrajících na housle, kterým dával kondice, bylo jich nejméně 8, stojících za sebou nebo vedle sebe, kteří jako rekruti se učili hrát své první tóny. Se svými solidními hudebními základy hrávali ve vojenských kapelách, v kapele v Andělské Hoře, hrávali i na zábavách a při pobožnostech. Během krátké



Andělák listopad 2017

doby se proslavili po boku Bad Karlsbrunna a jeho působivé muziky. Vedle toho všeho provozovali tito proškolení domácí působivou hudbu. Kolem roku 1850 už nebylo tkalcovství na vrcholu své zlaté éry, toho roku byly v Andělské Hoře uvedeny Beethovenovy Streichquartety,, dokonce dříve než ve Vídni. Během 70. let byly zvány do Andělské Hory z Vídně různé pěvecké soubory (Arion). Roku 1921 se stal místní sbor členem Sudetoněmeckého pěveckého spolku.“

Pramen: Adolf Kühnel: Mé rodné město Andělská Hora, vzpomínky 1962. Kapitola 822.

Pohled zpět ...

V neděli 10. září, se konala poutní mše svatá v Kostele Narození Panny Marie v Andělské Hoře, jako zcela zvláštní úmysl díkuvzdání za letošní žně.

A pohled dopředu!

Pan starosta Andělské Hory, Miroslav Novotný, plánuje vydání knihy o Andělské Hoře a jejím okolí. Tímto může ukázat mnohé krásy této oblasti, prosí tímto o zapůjčení starých fotek. Samozřejmě nám také mohou být poslána na e-mail Andělské Hory andel-ska.hora@gmail.com také data s fotografiemi (také v digitální formě – vypálením na CD). Kdo by rád obohatil knihu starými záznamy, jeho podklady ale nechci poslat poštovní cestou, může také nechat zhotovit kopii fotky a tu poslat na zmíněnou adresu pana Novotného:

Pán Miroslav Novotný , Andělská Hora č.p.197 , CZ 79332 Andělská Hora

Milé čtenářky a milí čtenáři,



Andělák listopad 2017

Již tolikrát, kdy nebe není bledě modré, kdy smutné a kalné myšlenky vší krásy, jak je to také i v našem životě, chceme zahladit, pak ale smíme vzpomínat, že tam, kde je stín, je také světlo a naděje – když si to připustíme!

Textem zemřelého církevního hudebníka Heinze Martina Longuicha, který je nám známý také jako křesťanská píseň Vám chceme nabídnout zcela jinou vyhlídku v těchto těžkých časech:

Naděje navzdory všem nadějím,
Věří přesto, že jde vše dále,
Milování, kde to není možným,
Na to svět zítřka stojí také.

Cítit, kde pocity umírají,
Světlo vid' tam, kde je jen tma.
Jednání, místo nečinného truchlení,
Útěchu najde také ten, kdo pláče bez slz.

Buď bdělý, vše se snadno vykreslí.,
Pomůže Ti navzdory Tvé velké nouzi,
Povstat proti nepravu, smrti a lži,
Prostě nemlč, kde svět je v krizi.

Truchlit nad tím, který nám řekl:
„Já jsem s vámi po všechny dny vašeho života.“
S námi je on také v našem hledání,
Dokud jej nespátříme ve světle věčnosti.

Přejeme Vám takový listopad, který Vám navzdory temnotě vnese do vašich dní světlo a radostné vzpomínky!

Vaši věrní místní:

Brunhilde a Gerd Rothovi



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 povařeně 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.

Množství : čím víc, tím lépe. Doporučuje se jíst syrová. Musí se jíst jen čerstvá, protože po rozkrájení se po 24 hodinách stává toxickou. Výzkumy doporučují sníst denně 60 g.

Prostředek proti chřipce :

cibuli nasekáme a uvaříme se třemi polévkovými lžicemi medu na sirup. Užívejte po lžičkách. Na všechny respirační infekce : připravte šťávu z nasekané syrové cibule, pokapejte ji medem a nechte stát přes noc. Užívejte každé 2 hodiny 1 kávovou lžičku.

Opar rtu :

lčíme tak, že na postižené místo přikládáme plátek syrové cibule.

Rýma :

předcházíme tak, že do nosu vkládáme tampóny namočené v cibulové šťávě.

Bolesti krku : zábal z jemně nasekané cibule.

Hnisající rány : potřeme obvaz kašičkou z cibule a přiložíme na postižené místo.



Je vám špatně? Máte horečku? Zkuste tento trik

V poslední době se po internetu šíří tento trik, který má pomoci od bolení břicha, nevolnosti a dokonce i chřipky. Těžko říct, do jaké míry je účinný, ale každopádně zní zajímavě.

Dámy a pánové, je to prosté. Jednoduše si do pupíku dáte věc popsanou níže a váš kašel, nachlazení a bolest břicha ustanou.

Než se rozhodnete vyzkoušet tento prostý trik, měli byste vědět, že mnoho lidí po celém světě tvrdí, že se jedná o jednu z nejlepších „babských rad“, které pomáhají při bolestech různého původu. Nepotřebujete nic speciálního a nemusíte ani vyvinout žádné zvláštní úsilí.



Jednoduše namočíte kousek vaty do lihu a dáte si ho do pupíku! A to je všechno. Zlepšení obtíží, ať se bude jednat o chřipku, nachlazení, bolest břicha nebo menstruační bolest, bude následovat vzápětí. Některým lidem tento postup velice pomáhá, když pocítí nevolnost a chtějí se vyhnout zvracení (viz zde).

Jak přesně to máte udělat? Inu, vezmete kousek vaty (např. vatový tampon), namočíte ho do 50% alkoholu a přebytek vymačkáte. Pak ho umístíte do



Andělák listopad 2017

pupíku, uložíte se do postele a budete odpočívat. Tento domácí léčebný postup vám pomůže zmírnit bolest a uvolnit celé tělo. Používá se nejen při chřipce, nachlazení a bolestech břicha, ale i při bolestech svalů. Určitě je to lepší volba než prášky z lékárny. Až příště chytíte nějakou virózu, namočte prostě vatou do alkoholu a dejte si ji do pupíku. Ten si zakryjte – ručníkem nebo třeba plastovým sáčkem.

Jak jsme už řekli, totéž pomáhá při menstruační bolesti, jen je k tomu dobré mírně tlačít na pupík rukama. Při bolestech břicha použijte tu samou metodu, jen do alkoholu přidejte trochu soli. Tuto jednoduchou, ale velmi účinnou metodu byste si měli určitě vyzkoušet. Věřte mi – výsledek vás ohromí!

A sova na pomník usedla.

V minulém Anděláku (10/2017, s. 22) byl mj. uveřejněn přehled akcí KZSB (Klub za starý Bruntál) na měsíc říjen. Jedna z akcí byla vycházka v sobotu 14.10. z Andělské Hory do Vrbna po staré poštovní cestě. V programu k vycházce bylo také uvedeno: „... k pomníku zesnulého faráře. Zde se pokusíme pomník doplnit“. A co je psáno, to je dáno, takže se to i stalo.

Na tabuli u pomníku je uveden překlad citace z německého Průvodce po Vrbně a okolí z r. 1888 (takřka jistě od Josefy Lowaga), který popisuje cestu z Vrbna do Andělské Hory: „...se dostaneme k malému pomníku, který představuje pyramidu, ta ještě před mnoha lety nesla sovu, která ale již dávno zmizela, pomníku se proto říká „sova“. Pomník zde měl být zřízen na místě, kde procházející kněz stižen mrtvicí padl mrtev k zemi“. Fotografie pomníku (spíše bych ho nazval obelisk než pyramida) byly, včetně německého nápisu a jeho českého překladu, v zářijovém Anděláku (9/2017, s. 31 a 32).



Andělák listopad 2017

O sově na vrcholu pomníku víme pouze z textu turistického průvodce, není známa její podoba. Takže fantazii se meze nekladou a tudíž můžeme sošku sovy, umístěné při vycházce Pavlem Rapušákem a Antonínem Zgažarem na vrchol obelisku, s trochou nadsázky, klidně považovat za autentickou.

Pod nápisem na pomníku je datum 1859. A jestliže Průvodce z r. 1888 píše, že sova již dávno z pomníku zmizela, tak to si tam příliš dlouho nepobyla. Snad ta letošní bude mít více štěstí. Zdeněk Kohoutek





Andělák listopad
2017

BRUNTÁL
25. 11. 2017 v 19.00 hod.
MĚSTSKÉ DIVADLO

Ochotnické divadlo ze Světlé Hory pod vedením
Járy Šmitryho Cimrmana
Vás zve na svou, vlastně na Cimrmanovu, hru,
kterou nastudovali členové tohoto souboru.



ZÁSKOK

Cimrmanova hra o nešťastné premiéře
hry Vlasta

Očinkují:

Jan Šmatlák
Martin Kopeček
Tomáš Rončák
Josef Hulín

Petr Pataky
Leoš Sekanina
Marek Vilímeček

(+ hromádka technických asistentů)

VSTUPNÉ 100 Kč, balkon 80 Kč

Možnost zakoupení vstupenek v předprodeji

výtěžek po odečtení nutných nákladů, bude věnován nadaci
Slunce pro všechny

Vážení přátelé dobrého Cimrmanova humoru, a taky Vy přátelé, kteří jste nestihli, či nechtěli přijít na premiéru. Zveme Vás tímto na naši 1. reprízu divadelní hry od tohoto mistra všeho. Více v příloze a možná ještě více v divadle. Paťoš



Andělák listopad
2017

25.

ročník
mezinárodní
výstavy

VYTÁPĚNÍ

ÚSPORY ENERGÍÍ

smysluplné využívání
OBNOVITELNÝCH
ZDROJŮ



2018[®]
THERMA

22. - 25. ledna 2018
denně 9.00 - 18.00 hod.

Výstaviště Černá louka Ostrava

www.infotherma.cz

Pořadatel Agentura INFORPRES



Andělák listopad 2017



Pohřební služba **PIETA**

kancelář: nám. J. Žižky 41/4, Bruntál

nepřetržitá pohotovost:

tel.: **+420 608 090 958**

Co vše můžeme nabídnout:

- **disponujeme novým chladicím zařízením**
- zajistíme důstojný převoz zesnulého v ČR i ze zahraničí
- vyhotovíme smuteční oznámení (parte) na počkání, také s barevnou fotografií
- zajistíme civilní či církevní smuteční obřad i mimo obec se všemi náležitostmi a požadavky dle Vašeho přání v obřadní síni, kostele, popř. bez obřadu, včetně: hudby, nosičů, řečníka k obřadu, reprezentativního auta k odvozu zesnulého po obřadu
- **zajistíme Vám také smuteční obřad v kapli Sv. Michala v Bruntále**
- po telefonické domluvě lze pohřeb vyřídít také u Vás doma, po vzájemné domluvě také v sobotu i v neděli
- zprostředkujeme oznámení o úmrtí v denním tisku
- nabízíme velký výběr smutečních kytic a věnců
- ZDARMA zapůjčíme květiny, vyzdobíme jimi obřadní síň, kostel či kapli
- zajistíme reprodukovanou hudbu, pěvecký sbor či dechovku do obřadní síně i do kostela
- můžeme Vám pomoci i při uspořádání smuteční hostiny
- vyřídíme matriční záležitosti včetně úmrtního listu
- obstaráme veškeré náležitosti na hřbitově, např. zajištění odkrytí hrobu, vykopání hrobu, vyzdobení hrobu a zlacené nápisy na pomník



www.pohrebniisluzbabruntal.cz



Andělák listopad 2017



Kdybyste se neschoval v houštf, tak bych jel pomaleji !"



Andělák listopad 2017