

Andělák září 2018



Životní jubileum oslaví

Svobodová Anna	90 let
Dobrotková Žofie	85 let
Lesnická Anna	67 let
Svobodová Olga	65 let
Lazarová Marta	65 let
Krajčovičová Olga	64 let
Marie Novotná	62 let

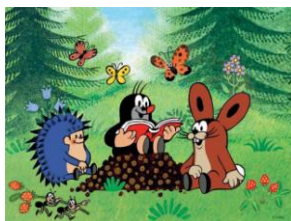


Oslavencům

SRDEČNĚ BLAHOPŘEJEME

Vítáme novou občánku Andělské Hory

Ellen Brixelová Andělská Hora č.p. 131



Andělák září 2018

**Přejeme všem žákům, pedagogům a zaměstnancům
Základní školy a Mateřské školy Andělská Hora,
hodně úspěchů, elánu a nadšení do nového školního roku
2018 – 2019.**

**Zejména především přejeme našim prvňáčkům šťastný
první krok mezi své starší kamarády.**

**Devátákům, zase přejeme, aby se jim podařilo úspěšně
dokončit školní docházku a pravou nohou vkročit do
další etapy jejich života**



Andělák září 2018

Víte, že



- vývoz komunálního odpadu provedou TS Bruntál ve dnech **4. a 18. září 2018**

Upozornění!

Upozorňujeme všechny poplatníky (hříšníky), kteří dosud neuhradili místní poplatek za provoz systému, shromažďování, sběru, přepravy, třídění, využívání a odstraňování komunálních odpadů za rok 2018, aby tak učinili do 30.9.2018.

Kdo jste zaplatit opomněli, můžete to snadno napravit. Zaplatit můžete bez zbytečného odkladu v pokladně města Andělská Hora v hotovosti nebo zašlete poplatek na účet č. 10125771/0100 Komerční banky. Variabilní symbol lze vyžádat ne telefonním čísle 554 725 714, 727 875 8111 nebo e-mailem andelskahora@cbox.cz.

V případě, že poplatek nebude uhrazen včas a ve správné výši, vyměří městský úřad místní poplatek platebním výměrem v souladu se zákonem č. 280/2009 Sb., daňového řádu, v platném znění. Toto vyměření se zvýší na trojnásobek v souladu s OZV č. 2/2012 (čl.7).

Poslední možností je vymáhání prostřednictvím exekuce, kdy minimální poplatek exekučních nákladů je 500,- Kč, o které se výše poplatku navýší.

V případě platební neschopnosti poplatníka poplatku lze provést rozložení úhrady na splátky. Poplatník získá čas na úhradu poplatku, avšak toto rozhodnutí je zpoplatněno částkou ve výši 400,- Kč. Proto žádáme občany, aby poplatek uhradili včas, a tím si ušetřili své finanční prostředky na příjemnější nákupy, než je úhrada exekučních nákladů.

Kapounová M., účetní

Andělák září 2018

Město Andělská Hora Vás zve na

Andělskohorskou traktoriádu



Andělák září 2018

**kteřá se koná dne 1 . 9. 2018 od 13.00hod na hrázi
rybníka**

Program:

1. Zahájení
2. Registrace vozidel
3. Vlastní závod
4. Vyhodnocení výsledků
5. Předání cen
6. Volná zábava a pohoštění

Dvoučlenné posádky netradičních motorových přibližovadel vybavené nabroušenou obloukovou pilou a sekerou, Vás překvapí svými sportovními výkony nejen na trase, ale především na vytyčených stanovištích, kde předvedou pravé a zdatné andělskohorské zálesáky. Rovněž se bude hodnotit i oblečení jednotlivých posádek.

13:00 hod prezentace vozidel

13.15 hod start u Andělskohorského rybníka

Startuje se na vlastní nebezpečí !!!

**Občerstvení zajištěno – guláš, klobásky, pití
Těšíme se na Vaší účast v hojném počtu.
Za pořadatele: Město Andělská Hora**

Andělák září 2018

*Kostel Narození Panny Marie
v Andělské Hoře*



Neděle 9. září 2018 v 9:30

Poutní mše svatá spojená s poděkováním za úrodu



Andělák září 2018

Základní škola v Andělské Hoře informuje



Letní prázdniny jsou za námi. Věřím, že si je žáci i zaměstnanci školy naplno užili a načerpali spoustu sil, které budou dozajista potřebovat. Vedení školy přeje našim žákům, aby se jim v novém školním roce 2018/2019 dařilo podle jejich představ, pedagogům pevné nervy a všem zaměstnancům školy klidnou atmosféru při jejich práci.

Během prázdnin ve škole probíhala rekonstrukce žákovských sociálních zařízení na 1. stupni, dále se opravovali podlahy ve třídách 1. stupně, pořídili jsme nový školní nábytek do 1. – 4. třídy. V budově 2. stupně jsou nově vymalovány chodby a žákovské šatny, do kterých jsme pořídili nové šatní skříňky. Vylepšili jsme žákovskou hernu, aby se v ní naši žáci cítili ještě lépe než v minulém školním roce. Veškeré rekonstrukce, opravy a nákupy byly financovány z prostředků zřizovatele. Tímto bych chtěl poděkovat panu starostovi M. Novotnému, místostarostovi Ing. J. Lengsfeldovi a zastupitelům Města Andělská Hora za jejich spolupráci. Zároveň bych rád poděkoval panu starostovi Světlé Hory, Václavu Vojtíškoví, za zajištění odvozu starých šatních skříněk.

Co náš čeká v novém školním roce 2018/2019? Opět plánujeme zapojení školy do různých soutěží a akcí. S termíny většiny plánovaných celoškolních akcí (včetně termínů třídních schůzek) vás podrobně seznámíme v příštím čísle zpravodaje. Všechny termíny, důležité dokumenty (Školní řád, ...) naleznete také na školním webu: www.zsandel.net. Tímto bychom rádi pozvali všechny žáky i jejich rodiče na slavnostní zahájení nového školního roku, které se uskuteční

Andělák září 2018

v pondělí 3. září 2018 v 8:00 hodin v areálu školy. Po zahájení proběhne fotografování jednotlivých tříd.

Září:

- 3. září – slavnostní zahájení šk. roku
- 25. září – platby stravného, prodej stravenek
- 28. září – státní svátek (pátek - školská zařízení mimo provoz)

Kontakty: tel. č. 554737031 – Základní škola Andělská Hora

- klapka 12 – ředitel školy
- 14 – sborovna 1. – 4. ročníku
- 15 – sborovna 5. – 9. ročníku
- 16 – školní družina
- 17 – školní jídelna

Pokud nezvolíte žádnou klapku, bude vás dále navádět automat nebo budete spojeni do kanceláře.

Mobilní telefony: (T-Mobile):

- 603 717 216 - ředitelna ZŠ
- 603 854 930 - učitelé 1. stupně
- 734 454 953 - učitelé 2. stupně
- 736 411 112 - školní družina
- 728 528 097 - Mateřská škola Světlá Hora

e-mail:

- zsendel@gmail.com (ZŠ),
- mssvetlahora@gmail.com (MŠ).
- sj.a.hora@gmail.com (školní jídelna)

Všechny zde uvedené kontakty najdete na našich webových stránkách:
www.zsendel.net . Ing. Radek Peňáz, ředitel školy

Rady a triky do kuchyně

Paprika v guláši

Aby mletá paprika v guláši nevybledla a nezhořkla, a přitom abychom ji nemuseli přidávat až na konci: Když osmažíme pokrájenou cibulku dohněda, přihodíme papriku a po pár vteřinách zarestování přidáme zhruba lžici octa. Ten se během vaření úplně odpaří, takže nic není kyselé, ale zároveň si paprika zachová krásně červenou barvu.

Báječná bramborová kaše

Těsně před dovařením brambor vsypte do hrnce tři až čtyři lžíce ovesných vloček a mírně zamíchejte, aby se ponořily do vody. Vařte ještě asi dvě minuty, pak slijte jen polovinu vody a všechno zpracujte ponorným mixérem. Poté přimíchejte pouze tenký plátek másla a zhruba půl deci až deci mléka; záleží na tom, jak hustou kaši chcete. Výsledná chuť je vynikající!

Ideální vejce na plnění nebo obložené chlebičky

Často se stává, že žloutek zůstal blízko skořápky. V tom místě vznikla příliš tenká vrstva vařeného bílku, při plnění se pak trhá a vejce nejsou tak pěkná. Jak zařídit, aby žloutek seděl pěkně uprostřed, pravidelně obklopený bílkem. Je to jednoduché : stačí myslet dopředu a dát vejce čtyřicet hodin před plánovaným vařením natvrdo do lednice - zavřené v papírovém obalu, zajištěném gumičkami a postaveném na bok.

Medové rady

Pokud používáte med při vaření a pečení, ztrácíte většinu jeho látek

Andělák září 2018

prospěšných zdraví - ty se totiž teplem ničí. Jestli chcete konzumovat med se všemi ‚plus‘, přidejte ho až do částečně vychladlého jídla nebo čaje.

Další osvědčený tip : přidáte-li více medu do kynutého těsta, bude sice hutné, hůř se zpracovává, chutná ale přímo báječně! Pokud med časem zkrystalizuje, stačí ho zahřát ve vodní lázni, a je zase tekutý. Pozor na krásně tekuté barevné medy - bývají ředěné cukrovým sirupem a vodou.

Jak lehce oloupat česnek

Když dáme stroužky na pár vteřin do mikrovlnky (záleží na výkonu, je třeba vyzkoušet), snadno z nich stáhneme slupku. Navíc česnek změkne a přes lis se pak protlačí jako po másle.

Zbyla vám šlehačka?

Zmrazte si ji na později! Plech nebo mrazuvzdorný ták vyložte pečícím papírem a na něj naporcujte šlehačku (buď vytvořte pomocí cukrářského sáčku úhledné tvary, nebo prostě jenom navršte lžící kopečky). Vložte do mrazáku. Až šlehačka zmrzne, přemístěte ji do sáčků či plastové krabičky vhodné do mrazáku. Mražené smetanové ‚pusinky‘ jsou výborné třeba do kávy nebo horké čokolády.

Dobře naložené maso

Maso dáme do mikrotenového sáčku, zalijeme marinádou, pevně uzavřeme a promačkáme. Uložíme do lednice, několikrát prohněteme a obrátíme. Maso je rovnoměrně naložené a my nenašpiníme nádobí. Jen pozor na ostré kosti!

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 antioxidantního 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 lžícemi 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: léčíme tak, že na postižené místo přikládáme plátek syrové cibule.

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

Bolesti krku: zmírní zábal z jemně nasekané cibule.

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

ČERVENÁ ŘEPA

Účinky : Zmírňuje infekci dýchacích cest, reguluje krevní oběh, předchází zácpě, léčí ekzémy a posiluje vlasy. Vařená obsahuje rozpustné vlákniny, které snižují hladinu cholesterolu. Je součástí diet při onemocněních jater a ateroskleróze. Obsahuje látky s protirakovinovými účinky. Obsahuje vitamíny skupiny B, vzácné minerální a lipotropní látky. Obsahuje jód, kobalt a doporučuje se při odtučňovacích kúrách, onemocněních jater a ledvin. Je výživná, posiluje organizmus, pomáhá při léčbě chřipky a nachlazení.

Množství : Přidáváme ji do salátů, jíme nastrohanou a šťávu masírujeme do vlasů. Šťáva smíchaná s medem se užívá při vysokém krevním tlaku. Doporučuje se roční spotřeba 3 kg. Pozor! Více jak 100ml šťávy může vyvolat mírnou nevolnost a závratě. Proto je ji třeba zpočátku míchat s mrkvovou šťávou.

FENYKL

Účinky : Obsahuje éterické oleje, vitamíny (C a E) a draslík. Podporuje trávení a má uklidňující vliv na nervovou soustavu. Fenykl je znám svou schopností uvolnit zastavené větry a pomoci při plynatosti. Semena fenyklu mají protispasmodický účinek, zmírňují žaludeční křeče. Je bohatým zdrojem draslíku. Pro lidi s oblibou jídel s fenyklem může zvýšený příjem draslíku pomoci redukovat vysoký

krvní tlak. Je důležitou součástí dětských čajů. Velmi příznivě působí proti bolení břicha u kojenců. Množství : Stonky a listy jezte v neomezeném množství. 200gramová vařená porce nahradí 20-30% denní potřeby draslíku u dospělého člověka. Doporučuje se maximálně jedna čajová lžička semen fenyklu denně. Nedoporučuje se konzumovat semena po dobu těhotenství.

ZELÍ:

Účinky : Rostlinné látky a vitamín C předcházejí rakovině. Balastní látky regulují zažívání a povzbuzují líná střeva. Kysané zelí pomáhá při pocitu plnosti, pálení žáhy a krkání. Šťáva z čerstvého zelí léčí žaludeční vředy, dvanácterník a choroby tlustého střeva. Šťáva ze zelných listů zmírňuje záněty, působí dezinfekčně a odvádí škodlivé látky přes kůži. Acetylchlorin, který obsahuje, působí při depresích. Obsahuje antioxidanty a jiné látky zlepšující odolnost proti chorobám.

Množství : 1/4 hlávky pokryje 1/5 denní potřeby vitamínu C. Vnější listy a košťál je třeba pro zvýšený obsah nitrátů a olova odstranit. Obklady z čerstvých listů zmírňují bolesti svalů, hlavy, močového mechýře a léčí kožní choroby. Při žaludečních potížích je třeba nejméně měsíc pít 5-6 skleniček šťávy denně, asi hodinu před jídlem.

KUKUŘICE

Účinky : Vysoký obsah manganu působí proti stresu, svalovým křečím a srdeční arytmii. Železo pomáhá proti chudokrevnosti.

Množství : Je bohatým zdrojem energie - je v ní mnoho uhlohydrátů a bílkovin. 100g pokryje téměř polovinu denní potřeby železa.

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 jezení v syrovém stavu. Při strouhání to je 36%, při rychlé tepelné úpravě až 60%, při jezení celé syrové mrkve jen 5%. Do čerstvé mrkvové šťávy vmíchejte i lžičku panenského olivového oleje, díky němu se karoten v těle lépe využije.

Prší.....

Prší...padají kapky,
malé i velké studené.

Prší...a zůstaly šlapky,
tam někde ve mně,
vtištěné.

Já mám déšť ráda,
poslouchám klidně,
ty jeho rytmy sladění...

Nemyslím na nic,
když déšť na mě padá,
já ho mám ráda.

Po kapkách přece,
dostávat všeho je určené....

Marta Lazarová