



## Andělák listopad 2018



### **Životní jubileum oslaví**

**Oskar Langer** 86 let

**Josef Kučera** 68 let

**Ladislav Studený** 62 let



*Oslavencům*  
**SRDEČNĚ BLAHOPŘEJEME**



## Andělák listopad 2018



Víte, že

- vývoz komunálního odpadu provedou TS Bruntál ve dnech **13. a 27. listopadu 2018**
- 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. Kočička - tel. 603 223 128





## Andělák listopad 2018

Jak nám to spočítali“

V posledním volebním období byly tři roky neuvěřitelně jednoduché. Nic se neřešilo, kromě černé skládky, a i přesto, že jsme několikrát navrhovali, aby měla obec plán, kam směřovat peníze, skončilo to tím, že občané na to hodili „salám“ a bylo hotovo.

V posledním roce volebního období to už bylo jiné kafe. Muselo se občanům viditelně sdělit, že se dělá co se jen dá a tak se utratily peníze za dokončení zbrojnice a stejná částka odešla do školy. Ale aby to nebylo náhodou málo, udělalo se veřejné osvětlení tam, kde sice bylo, ale „nějaká babička si stěžovala na tmou“. Toto bez vědomí zastupitelů.

Ale aby to nebylo náhodou málo, bylo občanům sděleno, že by se udělalo daleko více, „kdybychom starostovi neházeli klacky pod nohy“. To samozřejmě muselo naše občany opravdu rozčítit a ve svém spravedlivém nevědomém hněvu nám dali u voleb na srozuměnou, že správně nepracujeme pro blaho občanů.

Pouze přemýšlím proč to spočítali i nejpracovitějšímu člověku na zastupitelstvu Ing. Lengsfeldovi. Podle odvedené práce měl dostat hlasy všech občanů. Že by taky házel klacky pod nohy? Ale asi méně než ostatní.

Ještě dodatek: Doslechl jsem se, že starosta obcházel občany a doporučoval koho volit a kdo „házet ty klacky“. Chci se proti tomuto nařčení důrazně ohradit!

Nevěřím tomu, že by člověk, tak pevných morálních zásad a křesťanské skromnosti, byl tohoto činu schopen.

Neměl jsem ty zatracené klacky házet ....Ing. Ladislav Langer



## Andělák listopad 2018

**Vysazení památného stromu proběhne před lampionovým průvodem dne 31.10.2018 v 16:00 hod. v místním parku.**

K oslavám 100. výročí vzniku Československa, které se uskuteční v roce 2018, pořádá Nadace Partnerství s podporou organizace Post Belium, firmy Arboeko a dalších partnerů roční kampaň Stromy svobody 1918-2018. Jejím cílem je s pomocí veřejnosti najít a zmapovat příběhy stromů, které obyvatelé vysadili na počest republiky a jako připomínku svobody a demokracie.

V roce 1918, krátce po vzniku Československa obce obdržely výzvu, aby u příležitosti nově nabyté svobody slavnostně vysadily Lípy svobody. Ze záznamů v kronikách je patrné, že se do výsadby zapojili starostové, žáci s učiteli, členové Sokola i jiných spolků a další obyvatelé. Stromy i místo výsadby bylo většinou ozdobené praporky a vlajkami, nechyběly ani kroje, zpěv hymny a ukládání pamětních listů ke kořenům. Stromy svobody se sázely i v pozdějších letech (například 1928, 1945 či 1968), když si lidé opět chtěli připomenout a oslavit význam svobody a demokracie.

Na Stromy svobody se průběhu doby zapomnělo, někde je dokonce pokáceni. Aby zcela nezmizely z mapy i myslí obyvatel, rozhodla se nadace motivovat majitele těchto stromů k jejich vyhlášení za památné a zároveň jim chce pomoci získat finance na jejich odborná ošetření. Ta by měla proběhnout na jaře 2018. Vyvrcholením celoroční kampaně pak bude hromadná celorepubliková výsadba lip, která se uskuteční 27. října 2018. Spolutvůrce myšlenky Stromů svobody, firma Arboeko, daruje prvním přihlášeným zájemcům pro tuto událost 100 zapěstovaných vzrostlých lip srdčitých.

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



## Andělák listopad 2018

### Základní škola v Andělské Hoře informuje



Nový školní rok je už v plném proudu a v naší škole i mimo ni proběhlo kromě výuky několik akcí. Hned na začátku října se vybraní žáci 6. až 9. třídy vydali reprezentovat naši školu v okresním kole přespolního běhu základních škol. 9. října jsme přivítali divadelní skupinu „Pernštejní“, kteří si pro naše žáky připravili program s názvem „Návraty do historie“. 19. října se vydali žáci VII. A společně s třídní učitelkou Mgr. Soňou Olivovou na exkurzi do Bruntálu. Navštívili tam Středisko volného času, konkrétně stanici mladých přírodovědců, a také expozici Městského muzea Bruntál.

Koncem října byla zahájena florbalová liga Základních škol v našem regionu. Pořadatelem prvního turnaje byla naše škola. Jak si naši žáci vedli v konkurenci dalších škol, budeme informovat v příštím vydání zpravodaje.

I v letošním školním roce je škola zapojena do projektu „Ovoce do škol“ a „mléko do škol“, ve kterém všichni žáci Základní školy pravidelně každý týden dostávají zdarma ovoce a mléko. Naplno začaly fungovat zájmové útvary, do kterých se žáci přihlásili.



## Andělák listopad 2018

Nejdůležitější akcí měsíce listopadu budou jistě třídní schůzky, a Den otevřených dveří, který bude částečně spojen s celoročními oslavami 70. výročí vzniku naší školy. Obě tyto akce proběhnou 8. listopadu a všichni jsou vítáni. Ve stejný den se bude konat jednání Školské rady.

### **Organizace školního roku 2018/2019**

- \* 3. září 2018 Zahájení školního roku + I. pedagogická rada
  - \* 29. - 30. října 2018 Podzimní prázdniny
  - \* 8. listopadu 2018 II. pedagogická rada
  - \* 8. listopadu 2018 Třídní schůzky
  - \* 8. listopadu 2018 Den otevřených dveří
  - \* 8. listopadu 2018 schůze Školské Rady
  - \* 22. prosince 2018 – 2. ledna 2019 Vánoční prázdniny
  - \* 10. ledna 2019 Třídní schůzky
  - \* 24. ledna 2019 III. pedagogická rada
  - \* 31. ledna 2019 Vydání vysvědčení
  - \* 1. února 2019 Pololetní prázdniny
  - \* 28. února 2019 Karneval
  - \* do 1. března 2019 přihlášky na SŠ
  - \* 4. – 10. března 2019 Jarní prázdniny
  - \* 4. dubna 2019 IV. pedagogická rada
  - \* 4. dubna 2019 Třídní schůzky
  - \* 4. dubna 2019 Výstava výtvarných prací
  - \* 12. dubna 2019 Zápis dětí do 1. třídy
  - \* 18. – 19. dubna 2019 Velikonoční prázdniny
  - \* 2. května 2019 Zápis dětí do MŠ
  - \* 23. května 2019 Akademie
  - \* 30. května 2019 Třídní schůzky
  - \* 24. června 2019 V. pedagogická rada
  - \* 28. června 2019 Konec školního roku + vydávání vysvědčení
- Změna termínů vyhrazena!

Ing. Radek Peňáz, ředitel školy



## Andělák listopad 2018

### Výběrové řízení na pozici uklízečka ZŠ

Ředitel Základní školy a Mateřské školy Andělská Hora, okres Bruntál vyhláší výběrové řízení na pozici uklízečka Základní školy v Andělské Hoře, které se uskuteční 7. 11. 2018. Záměrci si mohou podávat žádost v ředitelně školy (nebo e-mailem) do 5. 11. 2018. Úvazek 1,0, předpokládaný nástup 19. 11. 2018.

Ing. Radek Peňáz, ředitel školy

### Informace ze školní jídelny

Platby stravného na prosinec 2018 můžete uhradit v pondělí 26. 11. 2018 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

### Okresní kolo v přespolním běhu ZŠ

2. října se v Břidličné konalo okresní kolo přespolního běhu Základních škol, kterého se zúčastnilo 17 škol z okresu o 435 závodníků. Celkem 18 žáků z naší školy srdatě bojovalo v deštivém počasí na tratích 1500m (dívky 6. – 9. třída), 2000m (hoši 6. a 7. třída) a 3000m (hoši 8. a 9. třída). Všichni se snažili o co nejlepší umístění a vydali se ze všech sil. Díky tomu pro naši školu „cinkly“ 2 medaile za 1. a 2. místo v jednotlivcích. Všem zúčastněným žákům děkuji za vzorné chování a reprezentaci naší školy.

Ing. Radek Peňáz



# Andělák listopad 2018







## Andělák listopad 2018

### Mateřská škola ve Světlé Hoře

Začátek podzimu se nesl ve znamení babího léta. Díky tomu jsme využili s dětmi každé chvíle a trávili ji na školní zahradě. Mimo jiné jsme si povídali o změnách v přírodě typických pro podzimní období. Děti ochutnávaly dary ze zahrad a také s nimi zkoušely různé výtvarné techniky. Jako každý rok se děti aktivně zapojily do sběru přírodních materiálů, ať už to byly barevné listy, kaštiny nebo žaludy, kterých letos byla hojnost. Společně jsme také zpívali nejen lidové písně s podzimní tematikou, ale také dětem známé písničky pro radost.

Ve středu **3. 10. 2018** měly děti možnost shlédnout pohádky O Smolíčkovi, O zlaté rybce a Hrnečku, vař! Pohádky byly ztvárněny pomocí prstových maňásků doplněných pestrými kulisami. Děti se do pohádek mohly aktivně zapojit prostřednictvím lidových písniček. Z představení si odnesly nejen pěkný zážitek, ale i ponaučení z každé pohádky.

V sobotu **13. 10. 2018** jsme si s dětmi připravili krátký program básniček a písniček, se kterým jsme přivítali sedm nových občánků naší obce.

Ve středu **17. 10. 2018** nás navštívil záchranářský pes, který nám předvedl své schopnosti a dovednosti pod vedením svého psovoda. Děti se mohly individuálně zapojit do jednotlivých činností ve spolupráci s pejskem.

V úterý **23. 10. 2018** jely předškolní děti na projektový den do Základní školy v Andělské Hoře. Tento den byl věnován podzimu. Děti zde využily získané vědomosti a dovednosti z práce a činností v mateřské škole.

Taktéž v úterý **23. 10. 2018** se konalo tradiční společné



## Andělák listopad 2018

podzimní tvoření dětí a rodičů. Domů si děti odnesly veselé zápich v podobě lístečku, sovičku s opravdovými pírky a 3D model podzimního stromu s barevnými lístečky.

### Co nás čeká?

V pátek **23. 11. 2018** s dětmi společně potěšíme seniory naší obce na jejich společném setkání v prostorách přístavby mateřské školy prostřednictvím klasické pohádky, která bude doplněna i tematickými písničkami. Jako každý rok, tak i letos, je pro naše starší spoluobčany nachystán malý dáreček.

V úterý **27. 11. 2018** čeká předškoláky opět projektový den v Základní škole v Andělské Hoře.

Michaela Horáková

zástupce ředitele pro MŠ

### Napsali o historii Andělské Hory v Freudenthaler Ländchen

Milé Andělačky, milí Anděláci,

Vítr shazuje listí ze stromů v zahradách na trávník, zlatožluté kdoule a červené psí víno jen září a posední noc spadly ze stromů žaludy s kaštany, podzim převzal naprostou vládu nad touto krajinou. Co nyní? Krátký pohled do kalendáře ukazuje: zbývají ještě plně čtyři měsíce do Vánoc. Slunce a sucho se úplně postaralo o to, že čas žní byl mnohem dříve, než v předchozích letech.



## Andělák listopad 2018

Albert Schindler - umělec z Andělské Hory

Jako vždy se setkáváme při psaní našich rodinných příběhů se jmény, která jsou v Andělské Hoře stále ještě i dnes aktuální, pro mne jsou každopádně pozdravem z její slavné minulosti.

V jednom dopise, který obdržel před více než 60 lety můj dědeček prof. Rudolf Hartel od andělohorského zemského výzkumníka Rudolfa Jursitzka, jde v podstatě o kroniku sestavenou tkalcem lnu Edmundem Schindlerem. Tento Schindler byl otcem pozdějšího rytce mědi a malíře Alberta Schindlera, o kterém bylo krátce pojednáno ve zprávě o výstavě o Slezsku.

V kronice města Andělské Hory se o zmíněném synu obce nachází ve vzpomínkové pasáži tato zpráva:

„Dne 3. května 1861 zemřel po krátké a vyčerpávající nemoci malíř a mědirytec c. k. mincovního starožitného kabinetu ve Vídni Albert Schindler. Právě v něm spatřil tehdejší svět umění nadaného, schopného a především pilného umělce, pro společnost vzácného charakteru a vynikajícího otce rodiny.

Narodil se v Andělské Hoře ve Slezsku v tehdejší c. a k. dne 19.08. 1805 jako syn chudého tkalce, tento společenský status mu byl určen. Zšhy však ukázal svůj rozhodný talent pro výtvarné umění. Díky žánrovému známému malíři Peteru Fendimu šel roku 1827 do Vídně, kde navštěvoval c. a k. Akademii výtvarných umění a vzdělával se pod vlivem Fendiho. Vzal na sebe osud malíře žánrů, a namaloval řadu významných žánrových děl, ve kterých je patrné jeho silné náboženské zapálení. Mezi významná díla patří:

\* Zklamáný důstojník, který v kapucínském klášteře přijme poslední pomazání olejem (malby patrná v zámku Belvedere, ve Vídni)



## Andělák listopad 2018

\* Poslední pout'

\* Almužna (v sídle hraběte Lankoronského)

Od roku 1829 pracuje pod Fendim jako malíř a mědirytec c. k. mincovního starožitného kabinetu ve Vídni, po jeho smrti roku 1842 zůstal nadále v tomto ústavu. Mírumilovná Schindlerova přirozenost, jeho nezaujaté chování a postoje, vyvolaly sympatie u všech obdivovatelů jeho umění, kteří s ním přišli do styku. Jeho ctnosti, jako především silné náboženské založení, poslání být skvělým otcem rodiny, z něj dělají velice šlechtěného muže, jímž také byl. Pramen: Kronika města Andělské Hory, Kniha pamětí 1882-1938, strana 52.

Oprava

Bohužel se při mém psaní vloudila v sešitě malá chyba ohledně životních dat Alberta Schindlera, za které bych se Vám chtěl velice omluvit. Správná data:

Albert Schindler \*19.8.1805 † 3.5.1861

### Díkovzdání žním

Dne 7. října bude letos slaveno díkovzdání žním: pro mne je tento svátek vždy ohlédnutím se zpět za několik posledních uplynulých měsíců. A vzdát díky za uplynulé žně. Nádherné léto se povedlo – i když jsme mnohdy naříkali na vedra a sucha. Stále ještě jsou stromy obsypány plody, zralé ovoce už oplývá velice sladkou chutí, jak ani já ještě nepamatuji a díky dešťům posledních dní povyskočila i tráva, zemědělci a my zahradníci se máme opět z čeho radovat.

Díkovzdání žním je slavný den, ve který zvláště vzpomínáme na to, že i v tomto přeindustrializovaném a přetechnizovaném světě nejsme



## Andělák listopad 2018

stále ještě pány nad mocnou přírodou, dále že my všichni jsme spjati v jedno společenství, které je samo závislé na přírodě. Tak leží blízko nás (a je po věky naší potřebou) pojímat den díkuvzdání žním jako svátek. Možná bych mohl k tomu přispět receptem kuchařské knihy moje matky.

### **Ořechová roláda**

5 vajíček, 100 g cukru, 50 g strouhaných lískových ořechů a 50 g mouky, špetku soli a kapku citronové šťávy.

K tomu pečícím papírem vyložený pečící plech a čistou utěrku na nádobí, která je posypaná cukrem, která zabrání slepování kusů sušenek dohromady.

U vajíček bude oddělen žloutek od bílku a ten bude šlehan spolu s citronovou šťávou a solí až do pevného vaječného sněhu. Bílouk bude spolu s cukrem šlehan tak dlouho, až utvoří světlou krémovou hmotu. K ní potom přidáme vaječný sníh a mouku s ořechy. Poté smícháme všechny ingredience dohromady a obsah dáme na pečící plech. V předehřáté troubě zhruba na 180 stupňů pečeme do zlatova zhruba 15 minut. To je důležité zvláště při rolování, aby byla hmota světlá. Hotovou hmotu dáme na připravenou utěrku, vyjmeme pečící papír a pomocí utěrky opatrně srolujeme. Po vychladnutí můžeme přejít k plnění. Ještě před tím je nutné rozrolovat. Pro plnění nabízím vám nyní dvě možnosti postupů, které můžete aplikovat.

### **1. Čokoládovo-ořechová smetana**

3 poháry šlehačky se 3 balíčky tuhého krému a 3 balíčky vanilkového cukru našlehat, 50 g strouhaných ořechů k tomu přidat a kakaový prá-



## Andělák listopad 2018

šek (který můžeme vařit pouze s pravým kakaem!) po ochutnání ještě dochutit (poprvé se doporučuje začít s čajovou lžičkou kakaa a vyzkoušet správné množství kakaa, které vám bude sedět!) a konečně smíchat s ořechovou smetanou. Čokoládovou ořechovou smetanou potřít rozrolovanou upečenou placku, přičemž okrajové strany na bocích nechat volné, nepotírat je. Kdo by rád, mohl by do šlehačky přidat také hořkou čokoládu. Opět srolujeme upečené těsto a před podáním kakaového prášku necháme vychladnout. Zvláště potom uvidíme, když zhruba 1 cm široké papírové pásy použijeme jako šablonu pro stejný rozměr spání kakaem a moučkovým cukrem.

### **2. Tvarohovo - krémová výplň s hrozný**

Umýt 200 g hroznů bez jadérek, nechat dobře proschnout a pak je rozpůlit či rozčtvrtit dle jejich velikosti.

200 ml šlehačky se 3 sáčky sypkého krému a 65 g cukru ušlehat (Pozor: je normální, že to bude husté, tvaroh k tomu přidáme potom!)  
400 g tvarohu, šlehat dohladka a potom přidat našlehanou smetanu

Tvarohovo-smetanovou hmotou potřeme upečenou placku, přičemž šlehačku nedáváme úplně až na okrajové strany, aby při rolování talčem nevytekla z rolády, hroznové víno rozdělíme a hmotu opět srolujeme. Před servírováním ještě posypeme moučkovým cukrem. Ať se vám to povede a dobrou chuť!

### **Milí čtenáři a čtenářky,**

kdo z nás si nepřeje zlatý podzim s jasnými, klidnými dny – a přece je jisté, že i tak nás neminou deště a bouřky. Já jsem přesvědčený, že na této obrázkové knize – Léto také podzim nám dává mnoho příležitostí k radostem. My všichni víme proč, že bez temnoty nemůžeme spatřit světlo, oboje patří bez rozdílu k sobě.



# Andělák listopad 2018

## Podzimní den

Pane: je čas,  
léto bylo příliš velké.  
Polož svůj stín na sluneční hodiny.  
A větry jen vaňte!

Poruč ovoci, aby se naplnilo,  
Dej ještě dva jižní teplé dny,  
přimět je k dokonalosti a lovu  
poslední sladké v těžkém víně.

Kdo si ještě nepostavil dům, už si jej nepostaví.  
Kdo je nyní sám, zůstane tak dlouho,  
A bude kráčet alejemi tak dlouho,  
Dokud neopadá všechno listí.

Rainer Maria Rilke (1875 – 1926)

Nechť také v tmavých dnech máte teplo a světlo v domovech skrze lidi, kteří Vás navštíví a obdaří Vás svojí laskavostí, Vám přejí vaši věrní krajané Brunhilde a Gerd Rothovi.

## Kulturní, sportovní a vzdělávací kalendář na listopad 2018

1. 11. Univerzita volného času, přednáška na téma „České země mezi Východem a Západem“, přednáší Mgr. Johana Kudrnová, 16:00–18:00, Střecha
1. 11. Kurz německého jazyka pro začátečníky, 15:30–16:15, Střecha
5. 11. Jóga, 17:30, Střecha
5. 11. Kurz polského jazyka pro středně pokročilé, 15:00–16:30, Střecha
5. 11. Kurz anglického jazyka – konverzace, 17:00–18:30, Střecha



## Andělák listopad 2018

6. 11. Zkouška PSMV, 17:30, Střecha  
6. 11. Virtuální Univerzita třetího věku – Evropské kulturní hodnoty, 14:30–15:30, Střecha  
6. 11. Jak na mobil/tablet 16:30–17:30, Střecha  
6. 11. Kurz anglického jazyka pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha  
**7. 11. Výtvarný kurz „AKRYL“, 15:00 - 18:30, Střecha**  
**7. 11. Dámský klub a Hanou Remešovou, 17:00, Střecha**  
7. 11. Kurz anglického jazyka pro středně pokročilé, 16:00–17:30, Střecha  
7. 11. Počítačový kurzu: Google family, 16:00–17:30, Střecha  
**8. 11. Lovy nejen beze zbraní „105 let kamzičí zvěře v Jeseníkách“, 17:00, Střecha**  
8. 11. Kurz německého jazyka pro začátečníky, 15:30–16:15, Střecha  
10. 11. Česká filmová komedie „**Honza dědí mlýn**“ - promítání za účasti autorů proběhne ve Střeše v 16:00  
**12. 11. Sejdeme se s Cibulkou - zábavný pořad** s Alešem Cibulkou, Ivankou Devátou, Radimem Uzlem a italským zpěvákem Andre Andream, 18:00, Střecha  
12. 11. Jóga, 17:30, Střecha  
12. 11. Kurz polského jazyka pro středně pokročilé, 15:00–16:30, Střecha  
12. 11. Kurz anglického jazyka – konverzace, 17:00–18:30, Střecha  
12. 11. Počítačový kurz pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha  
**13. 11. Lyžařská burza, 15:00, tělocvična ZŠ Karlova Studánka**  
13. 11. Zkouška PSMV, 17:30, Střecha  
13. 11. Jak na mobil/tablet 16:30–17:30, Střecha  
13. 11. Kurz anglického jazyka pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha  
14. 11. Kurz anglického jazyka pro středně pokročilé, 16:00–17:30, Střecha  
14. 11. Počítačový kurzu: Google family, 16:00–17:30, Střecha  
**15. 11. Přednáška Klubu zdraví na téma „Rusko, poloostrov Kola, sovětské ostrovy“, přednáší Stanislav Kuchařík, 18:00, Střecha**





## Andělák listopad 2018

15. 11. Univerzita volného času, přednáška na téma“ Výlet do světa financí“, přednáší Ing. Tomáš Jedlička 16:00–18:00, Střecha
15. 11. Kurz německého jazyka pro začátečníky, 15:30–16:15, Střecha
- 17. 11. Koncert „Marešová Yasinski Vašíček“**, pořádá spolek Fiky-no, 18:00, Střecha
19. 11. Jóga, 17:30, Střecha
19. 11. Kurz polského jazyka pro středně pokročilé, 15:00–16:30, Střecha
19. 11. Kurz anglického jazyka – konverzace, 17:00–18:30, Střecha
19. 11. Počítačový kurz pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha
20. 11. Virtuální Univerzita třetího věku – Evropské kulturní hodnoty, 14:30–15:30, Střecha
20. 11. Zkouška PSMV, 17:30, Střecha
20. 11. Kurz anglického jazyka pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha
20. 11. Jak na mobil/tablet 16:30–17:30, Střecha
21. 11. Kurz anglického jazyka pro středně pokročilé, 16:00–17:30, Střecha
21. 11. Počítačový kurzu: Google family, 16:00–17:30, Střecha
- 22. 11. Výtvarný kurz „AKRYL“**, 15:00 - 18:30, Střecha
22. 11. Kurz německého jazyka pro začátečníky, 15:30–16:15, Střecha
23. 11. Schůze KSČM, 16:30, Střecha
- 24. 11. Výšlap Klubu vrbenských turistů Jeseník - Křížový vrch - Zlatý Chlum - Jeseník, sraz 8:30 u klubu LNH**
- 24. 11. Začátek výstavy obrazů Víta Johna z Olomouce**, Art galerie Penzionu U řeky Karlovice
26. 11. Jóga, 17:30, Střecha
26. 11. Kurz polského jazyka pro středně pokročilé, 15:00–16:30, Střecha
26. 11. Kurz anglického jazyka – konverzace, 17:00–18:30, Střecha
26. 11. Počítačový kurz pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha
27. 11. Zkouška PSMV, 17:30, Střecha
27. 11. Kurz anglického jazyka pro začátečníky, 16:00–17:30, Střecha
27. 11. Jak na mobil/tablet 16:30–17:30, Střecha



## Andělák listopad 2018

28. 11. Kurz anglického jazyka pro středně pokročilé, 16:00–17:30, Střecha
28. 11. Počítačový kurzu: Google family, 16:00–17:30, Střecha
29. 11. Univerzita volného času, přednáška na téma „Hudební jubilanti roku 2018“, přednáší Mgr. Leoš Sekanina, 16:00–18:00, Střecha
- 29. 11. Jazzový večer s kapelou Swing kvartet Bruntál a zpěvačkou Marií Velikou, 19:00, Střecha**
29. 11. **Kurz německého jazyka pro začátečníky, 15:30–16:15, Střecha**
- 1. - 2. 12. Vrbenské Vánoce s rozsvícením stromečku, kulturním programem i stánkovým prodejem**
2. 12. **Rozsvěcování stromečku v Karlově Studánce, 16:00 u Libuše**
- 3. 12. Vánoční výstava, Střecha. Výstava potrvá do 11. 1. 2019**
- 4. 12. Divadelní představení „Mátový nebo citron“ v podání Lidového divadla Krnov, 19:00, Střecha**
8. 12. autobusový zájezd „Vánoce na zámku Kravaře a Vánoční Opava“, odjezd 8:30 od Střechy
- Stálá výstava obrazů Mileny Reissner, Střecha
- Podrobný kalendář akcí ACS DRAK Vrbno najdete na stránkách [www.acsvrbno.estranky.cz](http://www.acsvrbno.estranky.cz) v položce „Kalendáře“

Nad'a Trzaskaliková, Střecha Vrbno

### LÉČIVÉ ÚČINKY ZELENINY A OVOCE.

#### PAPRIKA

**Účinky:** Vitamín C neutralizuje volné radikály a posiluje obranyschopnost organismu. Přírodní látka kapsaicin po



## Andělák listopad 2018

vzbuzuje 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 dvoj 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 organizmu zbavit sa nadměrné tekutiny. Neutralizuje škodliviny z cigaretového dýmu. **Množství** : 100g obsahuje 170mg 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.



## Andělák listopad 2018

### PÓR

**Účinky** : Působí proti nadýmání a pocitu plnosti, žlučovým kamenům a nechutenství. Obsahuje množství vitamínu E, karotenů, železa a syrový obsahuje kyselinu listovou, vitamín C a B1. Tak jako cibule a česnek, i pór je mimořádně antiseptický a pomáhá chránit srdce a artérie před arteriosklerózou a vysokému krevnímu tlaku. **Množství** : Pórový odvar se lehce připravuje a je vynikající na nahrazení úbytku minerálů po dobu nevolnosti a při průjmu. Jednoduše povařte 8-10 pórů ve 23litrech vody asi 1-2hodiny.

**Pórový sirup** je účinný prostředek na plicní infekce. Uvařte několik pórů ve vodě, a když změknou, extrahujte šťávu protlačením přes gázu. Přidejte med a pravidelně užívejte.

### RAJČATA

**Účinky**: Povzbuzují apetit a zažívání a brzdí růst choroboplodných bakterií ve střevech. Kalium snižuje krevní tlak. Mimo srdečně-cévních chorob pomáhá při léčení různých poruch trávení. Slouží jako odvodňovací prostředek. Rajčata obsahují antioxidanty, množství vitamínu E, vitamín C a betakaroten. **Množství** : Jezte libovolně. I rajčatový protlak je bohatý na karoteny a vitamín E. Jeden pohár protlaku chrání před rozličnými chorobami, hlavně před nachlazením. Preventivně pijte 1 pohár rajčatové šťávy 3x denně po dobu 3-4 týdnů.



## Andělák listopad 2018

### ŘEDKVIČKA

**Účinky :** Pomáhá při prevenci rakovinových onemocnění. Éterické oleje podporují tvorbu žluči a urychlují zažívací proces. Používá se při léčení onemocnění žlučníku, žaludku a průdušek. Obsahuje vitamíny C a B. **Množství :** Doporučuje se jíst syrová. Doporučená dávka je 1-2 kg ročně.

### SALÁT

**Účinky :** Kyselina listová a vitamín B zlepšují činnost mozku, paměť, koncentraci a spánek. Je tradičním prostředkem na povzbuzení trávení a činnost jater. Má uklidňující účinky. **Množství :** Denně snězte 150g s rajčaty a bylinkami. Když chceme získat co nejvíce živin, vybíráme salát který má víc větších, zelených listů. Umyté, zabalené hlávky s roztrhanými listy rychle ztrácejí vitamín C a kyselinu listovou. Salát ráda konzumují i malá domácí zvířata.

### CHŘEST

**Účinky :** Výhonky jsou bohaté na vitamín C a mají mimořádně vysoký obsah vitamínu E, který zlepšuje zrakovou ostrost a potlačují projevy stárnutí pokožky, problémy se



## Andělák listopad 2018

srdcem, zvyšují libido a účinně chrání buňky před útoky volných radikálů. Podzemní kořenová část vytahuje z půdy množství účinných látek, především provitamin A. Je bohatý na vitamíny skupiny B a obsahuje velké množství kyseliny listové. Mimo toho obsahuje hodně draslíku a zinku. Chřest patří k nejlepším omlazovacím prostředkům v přírodě. Posiluje imunitní systém a chrání před záněty. Aktivuje

tvorbu hormonu štěstí a pomáhá při poruchách spánku. O chřestu se zároveň říká, že upravuje vysoký krevní tlak, podporuje činnost srdce a ledvin. Pomáhá při uvolňování nervového napětí. **Množství** : Chřest je jako stvořený pro různé diety, neboť obsahuje velmi málo kalorií (na 100g jen 18kalorií). Je též bohatý na vlákniny, které mají blahodárný vliv na střeva. Když zkonzumujete 250g, pokryjete celodenní potřebu vitamínu C. Chřestovou sezónu bychom měli využít na chřestovou kúru. Aktivizuje metabolismus celého organismu. Už po týdnů (denně zkonzumovat 200g chřestu) se budeme cítit svěží a vitální.

Jak správně vařit chřest : nejprve odřežeme dřevnatou spodní část a chřest oloupeme (postupujeme vždy od hlavičky dolů). Aby nezčernal, namočíme ho do studené vody. Před vařením ho svážeme po 6-10 kusech a postavíme do hrnce s osolenou vodou, hlávkami nahoru. Stačí když bude ve vodě jen do poloviny, křehké hlávky se uvaří v páře. Vaříme 10 - 15 minut.



# Andělák listopad 2018

## Rady a triky do kuchyně

### Šikovní trychtýř

Při výrobě zavařenin uřízněte část PET lahve s hrdlem jako trychtýř. Díky tomu zůstane všechno čisté - sklenice i okolí. Odpadá také mytí a skladování trychtýře.

### Čokoládové lístečky

„Ráda pečete moučníky a při jejich zdobení byste chtěla čokoládové lístky, které vypadají jako, živé.“? Jednu stranu jedlého listu, například růže nebo jahody, potřete rovnoměrně čokoládou, tu nechte ztvrdnout a list pak opatrně stáhněte. Získáme tak krásné čokoládové lístky.

### Rovnoměrné upečení dortu

Pokud vidíme, že se nám dort během pečení uprostřed příliš zvedá, opravíme ho - vpíchneme do něj trubičku makaronu. Pára jím unikne a korpus se zaručeně srovná.

### S jehlicí na drůbež

Když chceme, aby byla velká drůbež upečená rychleji, probodneme její nejširší části (stehna, případně i prsa) jednou nebo dvěma kovovými jehlicemi a dáme ji s nimi péct - přivedou teplo do středu masa.



## Andělák listopad 2018



"Teď mi řeknete, jestli něco uslyšíte."



„Jestli tu polévku nechceš, tak já do ní přidám maso a dám to psovi.“





# Andělák listopad 2018