2/2018

Běchovice

Život Běchovic

On-line verzi zpravodaje naleznete na www.praha-bechovice.cz

Hasičský ples, fotoreportáž na str. 11

Foto: Jan Jech

OBSAH 2/2018

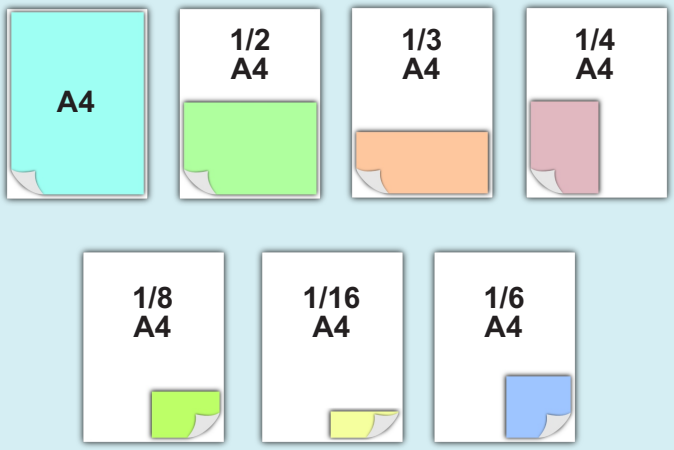
Slovo starosty	str. 3
Zastupitelstvo, Rada, Úřad MČ	str. 3-5
Ohlédnutí za děním	str. 6
MŠ a ZŠ	str. 7-8
SSB	str. 9
Mapa	str. 10-11
SDH Běchovice	str. 12-13
Kultura	str. 14-16
Policie informuje	str. 17
Okénko zdraví	str. 18
Inzerce	str. 19-20

Uzávěrka inzerce a příspěvků

pro č. 3/2018 je

16. 2. 2018

CENÍK INZERCE ŽIVOTA BĚCHOVIC



Ceník je platný od 1.1.2016

Velikost 1 strany A4-uvnitř	3 840,- Kč
Velikost 1 strany A4-poslední strana	4 480,- Kč
Velikost 1/2 strany A4-uvnitř	1 920,- Kč
Velikost 1/2 strany A4-poslední strana	2 240,- Kč
Velikost 1/3 strany A4-uvnitř	1 440,- Kč
Velikost 1/3 strany A4-poslední strana	1 680,- Kč
Velikost 1/4 strany A4-uvnitř	960,- Kč
Velikost 1/4 strany A4-poslední strana	1 120,- Kč
Velikost 1/6 strany A4-uvnitř	720,- Kč
Velikost 1/6 strany A4-poslední strana	840,- Kč
Velikost 1/8 strany A4-uvnitř	480,- Kč
Velikost 1/8 strany A4-poslední strana	560,- Kč
Velikost 1/16 strany A4-uvnitř	240,- Kč
Velikost 1/16 strany A4-poslední strana	280,- Kč

Uvedené ceny jsou včetně DPH.

Šéfredaktor: Šárka Hudečková
Redakční rada: RNDr. Soňa Berousková, Martina Rafačová, Dis. a Michaela Čížková

Veškeré příspěvky, inzerci a osobní zprávy přijímá sekretariát Městské části Praha - Běchovice, Šárka Hudečková, tel: 281 028 602, mobil: 725 762 710, e-mail: zivotbechovic@seznam.cz. Příspěvky, které nebudou doručeny na uvedené kontakty, nelze otisknout.

Za obsah čísla odpovídá redakce, za obsah příspěvků odpovídají autoři. Zveřejněné příspěvky nemusejí vyjadřovat názory redakce. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky redakčně upravit, krátit nebo nezveřejnit. Dále pak upravovat otištěné materiály pouze po stránce gramatické, nikoliv stylizační.

Rukopisy se nevracejí.

Tisk: Tiskárna Úvaly, spol. s.r.o., Grafické práce: Art and Sign, Náklad: 900 ks

Redakční uzávěrka čísla je do 15. každého kalendářního měsíce. Příspěvky zaslané po tomto datu nemusejí být v čísle otištěny. V srpnu časopis nevychází.

Reg. č. MK ČR E 19752

Život Běchovic vydává Městská část Praha - Běchovice.
Adresa vydavatele: Městská část Praha - Běchovice
Českobrodská 3
190 11 Praha 9
tel: 281 028 602
e-mail: podatelna@praha-bechovice.cz.
web: www.praha-bechovice.cz/1435_Nove-cislo-ZB-na-webu.

RADA MČ PRAHA - BĚCHOVICE

Na svém 94. jednání dne 10.1.2018 mimo jiné projednala:

- plán kulturních, sportovních a společenských akcí pořádaných MČ Praha – Běchovice v roce 2018 a výši finančních příspěvků poskytnutých na jednotlivé akce
- poskytnutí dotací v rámci Programu podpory kultury a sportu na území MČ Praha – Běchovice pro rok 2018 (Grantový program)
- žádost Milana Štěpána o finanční příspěvek na provoz Sportovního centra Běchovice v roce 2018
- žádost spolku Květ o prodloužení doby čerpání dotace
- návrh Rozpočtového opatření č. 36/17 (investiční dotace – Ústav Ssoc. služeb Běchovice, z.ú)
- návrh na uzavření dodatku ke smlouvě o nájmu bytové jednotky v nemovitosti č.p. 574, Praha – Běchovice, byt č. 14 – 3. prodloužení
- návrh na uzavření dodatku ke smlouvě o nájmu bytové jednotky v nemovitosti č.p. 1, Praha – Běchovice, byt č. 5 – 3. prodloužení
- návrhy na snížení nájemného z prostor k podnikání v areálu Staré pošty
- žádost nájemce prostor k podnikání Stará pošta - bar o prominutí penále
- žádost nájemce prostor k podnikání Stará pošta - pivnice o prominutí penále
- žádost nájemce prostor k podnikání Stará pošta – Pamrest, s.r.o., o prominutí penále
- návrh na exekuční vymáhání dluhu
- strategickou studii Smart City pohledem MČ Praha - Běchovice
- návrh Zásad hospodaření s prostředky Sociálního fondu MČ Praha - Běchovice na rok 2018
- návrh na schválení instalace regulace pro okruh VZT do topného systému restaurace v objektu č.p. 1
- návrh na schválení povodňového plánu pro stavbu „Revitalizace původní požární nádrže vč. přímého okolí“
- návrh na schválení dalšího postupu u stromů na pozemcích parc.č. 61 a parc.č. 59/1 v k.ú. Běchovice
- návrh na schválení provedení úpravy zelených ploch v okolí přístupové cesty k železniční zastávce Praha – Běchovice střed
- návrh Rozpočtového opatření č. 37/17 (investiční akce - snížení energet. náročnosti škol. budov, odstranění havarijního stavu kotelny)

RNDr. Soňa Berousková
tajemnice ÚMČ

ÚŘAD MČ PRAHA - BĚCHOVICE

Městská část Praha - Běchovice
oznamuje, že

21. jednání Zastupitelstva Městské části Praha-Běchovice

proběhne dne **7. února 2018 od 18 hodin**
na ÚMČ Praha–Běchovice, Českobrodská 3, Praha 9

(velká zasedací místnost úřadu, přízemí).

Program jednání bude oznámen na úřední desce Úřadu MČ.

SLOVO STAROSTY

Milí Běchovičáci,
své únorové Slovo starosty píši v mezidobí prvního a druhého kola prezidentských voleb. Období mediálního ruchu kolem obou postupujících kandidátů, tedy Miloše Zemana a Jiřího Drahoše. Pozoruji dění v táborech podporovatelů. Pozoruji i míru mediální špíny, která je postupně na oba kandidáty vytahována. Člověk má zpočátku tendenci zařadit se do některého z táborů a stát se oním podporovatelem, případně tzv. „hejtrem“. Většina lidí však po určité době jaksi otupí a celou atmosféru okolo voleb začne spíše ignorovat. Přímá volba se tak stává prostředkem k efektivnímu dělení již tak polarizované společnosti. Z volby vzejde nová hlava státu, reprezentující ČR dalších 5 let. Těch, co ji budou volit, bude okolo 25 – 30% ze všech voličů. Zbytek pak bude novou hlavu státu velmi pravděpodobně nesnášet. Budou tvrdit, že to není jejich prezident a podobné protestsongy. Přímá volba tak povede, dle mého soudu, v důsledku k jedinému – devalvaci prestiže funkce prezidenta republiky.

Všeobecná nepopularita politiky a politiků je vzhledem k nedávné, ale i současně historii pochopitelná. Značnou měrou k ní přispívá i mediální prostředí. To v drtivé většině utváří názor celé populace a s trochou nadsázky pak lze konstatovat, že přímou volbu tak provádí vlastník médií a ne ten, kdo ji provádět má, tedy občan (podle svého nejlepšího vědomí a svědomí). Nově se tak volí podle jakéhosi kolektivního mediálního nevědomí. To činí z přímé volby další z lehce manipulovatelných procesů, jak získat, popř. zvýšit svou moc. Stejný modus operandi platí pro všechny úrovně prováděné přímé volby. Jediným rozdílem je objem prostředků, které je nutno do kampaně zapojit. S odstupem času si myslím, že přímá volba prezidenta české společnosti neprospěla. Nepřinesla kýžený efekt volby prezidenta-sjednotitele. Naopak, jak jsem již na začátku své úvahy napsal, společnost dále dělí a vytváří prostor pro další nesmyslné konflikty.

V době, kdy tento článek dočítáte, je již znám výsledek druhého kola prezidentských voleb. Přál bych si, aby zvítězil kandidát, který zejména české společnosti přinese klid a soudržnost. Byť je toto přání v přímém rozporu s předešlou úvahou, chci věřit, že oba možní prezidenti si svou pozici a váhu své funkce uvědomují a pro nás občany budou dalších 5 let dobrým vzorem.

Přeji všem pohodový měsíc únor.

Ondřej Martan,
Váš starosta

POPLATKY ZE PSŮ

UPOZORŇUJEME CHOVATELE PSŮ, ŽE TERMÍN PRO ZAPLACENÍ POVINNÉHO POPLATKU ZE PSA ZA LETOŠNÍ ROK SKONČÍ POSLEDNÍM DNEM LHŮTY, tj. DNE 31.3.2018.

Po marném uplynutí této lhůty bude všem dlužníkům podle platné právní úpravy vyměřena dlužná částka platebním výměrem a zároveň může být poplatek zvýšen až na trojnásobek.

PRAŽSKÁ PLYNÁRENSKÁ a.s.

MOBILNÍ OBCHODNÍ KANCELÁŘ
Pražské plynárenské, a.s.

PRAŽSKÁ PLYNÁRENSKÁ a.s.

Termíny přistavení:

- dne	6. 2. 2018	od	8,00	do	11,00	hod.
- dne	13. 3. 2018	od	12,00	do	14,30	hod.
- dne	17. 4. 2018	od	8,00	do	11,00	hod.
- dne	23. 5. 2018	od	10,30	do	13,30	hod.
- dne	27. 6. 2018	od	14,30	do	17,00	hod.

Mobilní kancelář bude umístěna v dodávkovém automobilu Fiat Ducato, označeném logem Pražské plynárenské, a.s., zaparkovaném v Běchovicích I na parkovišti v ulici Za Poštovskou zahradou.

Pražská plynárenská, a.s. ve spolupráci s dceřinou společností Pražská plynárenská Servis distribuce, a.s. a ÚMČ Praha – Běchovice nabízí odběratelům zemního plynu novou službu - tzv. „mobilní obchodní kancelář“, jejímž prostřednictvím si stávající i potenciální zákazníci Pražské plynárenské, a.s. mohou vyřídit záležitosti, související s odběrem zemního plynu bez návštěvy kontaktních míst v Praze 1 a 4.

Mobilní kancelář poskytuje zejména následující služby:
- zahájení, převod a ukončení odběru zemního plynu
- změny smluvního vztahu (způsobu placení, zasílací adresy, jména atd.)
- převzetí reklamace
- výměna, kontrola a zaplombování plynoměru
- informace k otázkám, souvisejícím s dodávkami zemního plynu
- tiskopisy a informační brožury

Služeb mobilní kanceláře mohou využít i občané přilehlých obcí a částí Prahy.

Bližší informace na tel. číslech 267175366 a 267175202, www.ppas.cz

Výsledky hlasování – Volba prezidenta republiky ve dnech 12. - 13. 1. 2018

Kraj: Hlavní město Praha, Obec: Praha-Běchovice

Okrsek	Voliči v seznamu	Vydané obálky	Volební účast v %	Odevzdané obálky	Platné hlasy
23001	**1.133**	**772**	**68,26**	**772**	**771**
23002	**421**	**352**	**83,61**	**352**	**349**
Celkem	**1.552**	**1.124**	**72,42**	**1.124**	**1.120**

Číslo	Příjmení jméno	Navrhující strana	Politická příslušnost	Hlasy
1	Topolánek Mirek, Ing	Senátoři	BEZPP	88
2	Horáček Michal, Mgr. Ph.D.	Občan	BEZPP	140
3	Fischer Pavel, Mgr.	Senátoři	BEZPP	147
4	Hynek Jiří, RNDr.	Poslanci	REAL	8
5	Hannig petr, Mgr.	Poslanci	Rozumní	11
6	Kulhánek Vratislav, Ing. Dr. h.c.c	Poslanci	ODA	5
7	**Zeman Miloš Ing.**	**Občan**	**SPO**	**273**
8	Hilšer Marek MUDr. Bc. Ph.D	Senátoři	BEZPP	109
9	**Drahoš Jiří prof. DrSc.,dr.h.c.**	**Občan**	**BEZPP**	**339**

+) postupující kandidát

Zdroj: web českého statického úřadu, www.volby.cz

Kolik pneumatik bylo odevzdáno za loňský rok?

Do sběrného dvora bylo v roce 2017 odevzdáno **414** pneumatik, což je o 21 ks méně než v minulém roce.

Těm z vás, kteří budou chtít využít tuto službu v letošním roce, připomínáme, co je třeba k odevzdání pneumatik z osobního vozu:

- trvalý pobyt na území MČ Praha-Běchovice
- předložení platného občanského průkazu
- osobní automobil, který neslouží k podnikání
- možnost odevzdat 4 ks pneumatik/měsíčně

Šárka Hudečková
ÚMČ

Sběrný dvůr Praha – Běchovice
Podnikatelská, Praha 9
Provozovatel : VS-EKOPRAG s.r.o.
Tel.: 602 202 191

Otevírací doba

Pondělí:8:30-18:00 (v zimním čase do 17:00)
Úterý :8:30-18:00 (v zimním čase do 17:00)
Středa :8:30-18:00 (v zimním čase do 17:00)
Čtvrtek :8:30-18:00 (v zimním čase do 17:00)
Pátek :8:30-18:00 (v zimním čase do 17:00)
Sobota :8:30-15:00

Archiv Sokola Běchovice

Dne 22. ledna 2018 jsem na běchovické radnici předal do rukou pana starosty část sokolského archivu, o kterém se posledních pětačtyřicet let předpokládalo, že shořel spolu s původní sokolovnou. Na tomto místě bych tedy rád poodhalil, jak to s ním vlastně bylo. Zároveň bych také chtěl upozornit, že nejsem pamětník onoho požáru a všechny souvislosti z té doby znám pouze z vyprávění svého dědy Zdeňka Váni, který má na záchraně archivu zásadní podíl. Bude-li mít někdo z pamětníků tehdejších událostí nějaké přesnější informace, rád se s ním zkontaktuji. Samotného mě totiž běchovická historie velice zajímá.

Na začátku celého příběhu, jak ho znám z vyprávění, je samozřejmě požár sokolovny. Při jeho hašení se z trosek podařilo zachránit relativně dost materiálu, včetně části archivu. Některé šanony sice shořely, jiné však byly částečně ohořelé či promočené vodou vyneseny do venkovní nářaďovny – do té, ve které se v pozdějších letech nacházela hospoda. Tam byly společně s trofejemi, poháry a dalšími zbytky ze spáleniště, které měly nějakou cenu, dočasně uskladněny a posléze i zapomenuty. Na vlhkém papíru tak začala brzy úřadovat plíseň, která nenávratně zničila další část archivu. V nastalém období zmatku a částečně asi i nezájmu tedy vzal děda situaci do vlastních rukou, a co ještě zachránit šlo, to odnosil domů na půdu a uskladnil. Následovalo více než dekádu dlouhé období, kdy se běchovický sokol, tehdy vlastně tělovýchovná jednota, musel obejít bez vlastní tělocvičny. Zároveň si nepamatuji na žádné příhody, které by děda z té doby vyprávěl. Nejspíš proto, že nebylo na co vzpomínat. Nejbližší další historky, na které si pamatuji, se pojí až s přípravou výstavby nové haly. Tahle „doba temna“, během které se začala z veřejného života Běchovic postupně stahovat původní skupina pamětníků, tak byla nejspíš zásadní pro to, aby se na osud archivu definitivně zapomnělo. Během let došlo k přetržení historické kontinuity a počátkem devadesátých let už, spolu s novou tělocvičnou, nebylo kde navázat. Archiv ležel uložený u nás na půdě, ale nikdo, krom dědy, o něm nevěděl.

Já jsem se o jeho existenci dozvěděl někdy v druhé polovině devadesátých let, když mi coby mladému klučinovi děda vyprávěl, „jak to tehdy v Běchovicích bylo“. Samozřejmě padla i otázka, proč ten archiv nikdo nechce zpátky, když by přece mohl být hodně zajímavý. Odpověď byla tehdy jednoduchá: „Protože o něm nikdo neví a možná už o něj ani není zájem. Koho zajímaj' starý papíry? “ V průběhu dalších let toto téma přišlo doma na přetřes ještě několikrát. Jenže spolu s tím, jak postupně vymírali dědovi „parťáci“ ze starých časů, rostly i jeho obavy, že by někomu musel složitě vysvětlovat, jak k archivu přišel. Vím, že osočení z jeho krádeže by nesl hodně těžce. Už třeba proto, že od konce války do osmdesátých let se v běchovickém veřejném životě hodně angažoval a nechtěl si na stará kolena kazit pověst.

V dubnu 2009 děda zemřel a nedlouho poté ho následovala i babička. Běchovice tak přišly o dvě výrazné persony. Upřímně musím říct, že i po takřka deseti letech žasnu, jak se do myslí mnoha Běchovičanů dokázala zapsat moje babička - Boženka Váňová. Na podzim 2011 jsem se pak do opuštěného domku nastěhoval já s rodinou a začal tu obnovovat staré vazby. Letos tak shodou mnoha okolností nazrál čas, abych na půdě otevřel skříň a její obsah předal tam, kam dle mého názoru patří. Jak jsem měl možnost archiv prolistovat, je to velmi zajímavá sonda do takřka padesáti let dění a společenského života v naší obci. Rád bych, aby archiv posloužil co nejširšímu spektru obyvatel Běchovic. Ať už to budou běchovičtí sokolové, kteří příští rok slaví sté výročí svého založení, nebo například žáci místní základní školy.

Mgr. Jakub Jansa

Foto (1x): Petr Vich

PODĚKOVÁNÍ OD OSLAVENCŮ

Děkuji městské části a zaměstnancům úřadu za přání a dárky k mým narozeninám, které mne potěšily.

Miloslav Klicpera

Děkuji ÚMČ Praha-Běchovice za hezký dárek, který mi při příležitosti mého životního jubilea předal zástupce starosty pan Michal Jiřík.

Jiří Klíma

Děkuji Úřadu MČ Praha-Běchovice za krásné blahopřání k mým narozeninám a za dárek, který mi přinesl p. Michal Jiřík.

Jarmila Vlková

Děkuji panu starostovi Ondřeji Martanovi za blahopřání k mému životnímu jubileu a paní Martině Vlkové za milou návštěvu a dárek.

Jaroslav Kašpar

MATEŘSKÁ ŠKOLKA ČTYŘLÍSTEK

Výroba krmítka pro ptáčky v MŠ Čtyřlístek

Děti z mateřské školy si v rámci školního vzdělávacího programu a projektu zaměřeného na poznávání a ochranu přírody a živočichů celý týden povídají o životě lesních zvířat a ptáčků v zimě. Kdo se o ně stará, jak jim může člověk pomoci a proč jsou pro člověka užiteční.
Paní učitelka D. Hlavová dětem umožnila podílet se na výrobě dřevěného krmítka pro ptáčky. Děti ze třídy Berušek společně zatloukaly hřebíky a natíraly budku ekologickým olejem. Prožitkové učení dětem umožňuje seznámit se s řemeslem, se kterým se dosud nesetkaly. Projekt environmentální výchovy učí děti pečovat o volně žijící zvířata a chránit je. Hotovou budku si děti pověsí na strom před školkou, aby každý den mohly pozorovat přilétající ptáčky.

Bc. Eva Mašitová
ředitelka MŠ

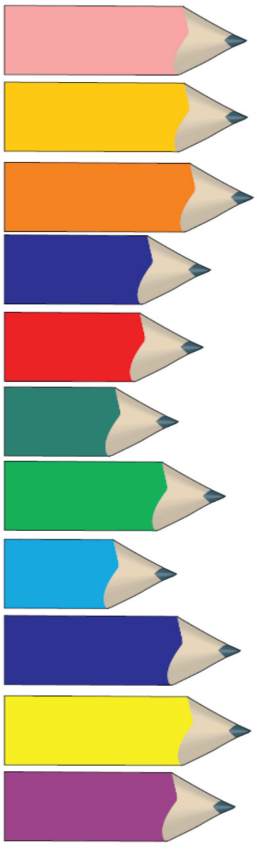
Foto (4x): archiv školky

Vánoční vystoupení v Domově důchodců

V úterý 12. 12. 2017 vystoupily děti ze třídy Delfínků s paní učitelkou Jitkou Tesaříkovou v Domově důchodců s vánočním pásmem o narození Ježíška. Nejprve zarecitovaly a zazpívaly koledy a potom předaly babičkám a dědečkům dárečky, které pro ně ve školce vyrobily. Představení se moc líbilo, působivé byly převleky dětí za pastýře, anděly, Marii a Josefa a doprovod písní na dětské hudební nástroje.

Bc. Eva Mašitová
ředitelka MŠ

ZŠ



Zápis do prvního ročníku základní školy

Zápis do prvního ročníku se uskuteční
ve STŘEDU 4.4.2018 od 15:00 do 18:00 hodin
v budově základní školy, hlavním vchodem, ulice Mýtní 73.

Prosíme rodiče, aby s sebou vzali občanský průkaz, rodný list dítěte a případně rozhodnutí o odkladu školní docházky.

Pro školní rok 2018/2019 plánujeme otevřít dvě třídy.
Přednost mají děti ze spádové oblasti.

Vedení základní školy

„Přírodní učebna“ na školní zahradě

V tomto školním roce žádá škola o přidělení grantu pro vytvoření „přírodní učebny“ na školní zahradě. Školní zahrada se pravidelně využívá jako součást výuky nejen přírodovědných předmětů. Před časem prošla 1. etapou rekonstrukce – obnovou záhonů, vnitřní části skleníku, obnovou trávníku a vytvořením provizorního prostoru pro výuku. Chybí však stálé zázemí pro tyto účely. Z těchto důvodů se snažíme o realizaci 2. etapy, která má celkovou rekonstrukci dokončit. Děkujeme všem rodičům za příspěvky, podněty a konkretizace ve formě vyplněných dotazníků.O dalším vývoji vás budeme průběžně informovat.

Vedení školy

Návštěva divadelních představení

V lednu naši deváťáci navštívili hned dvě představení. Prvním byl slavný milostný příběh nenaplněné lásky petrohradského šviháka a mladé venkovské dívky - Evžen Oněgin - od známého ruského básníka, prozaika, dramatika a zakladatele novodobé ruské literatury Alexandra Sergejeviče Puškina.
Evžen Oněgin, román napsaný ve verších, vyšel v roce 1833. Autor představuje obraz společnosti, která je shnilá až do morku kostí. Román o velké lásce, o smrti, o pomíjivosti, o míjení se. O lavičce, na které milenci spolu nikdy neseděli. A to i přesto, že „Láska, ta mocná věčná síla, se o svá práva přihlásila.“ Evžen Oněgin třetího tisíciletí dává úplně stejné povely k útoku cínovým vojáčkům na rozpálená kamna a trpí únavou, ze které si nikdy neodpočine. A ani netuší, jak nám mluví z duší. „Tak už dost! Dnes poslední jsem spálil most.“ Román „Evžen Oněgin“ patří mezi základní díla světové literatury.
Druhým pořadem byla projekce filmu Milada.

Film Milada je inspirován osudem a životem JUDr. Milady Horákové, který se dotkl mnoha lidí. Odehrává se v letech 1937 – 1950 a vypráví příběh ženy, v jejíž osobnosti a životě byly morální principy zakořeněny tak silně, že se často ve svých rozhodnutích řídila více svým svědomím než srdcem, a to i za cenu ohrožení vlastní rodiny a sebe sama. Milada Horáková byla popravena 27. června 1950 i přesto, že tehdejší prezident Československé republiky dostal mnoho žádostí o udělení milosti. O její milost žádali např. Albert Einstein, Winston Churchill nebo Eleanor Rooseveltová. Ústředními tématy filmu jsou svoboda, boj za demokracii, pravda, láska, naděje, moc a hrdinství, Tato témata jsou velmi aktuální i dnes. Cílem filmu je přiblížit osobnost Milady Horákové, její život a osud, nejširšímu publiku v České republice a v zahraničí - tedy i žákům ZŠ.

Foto (2x): archiv školy

Zdroj:
www.csfd.cz/film/411926milada/prehled/
http://www.anfasdivadlo.cz/onegin.html

Alena Nejedlá
ZŠ

SUDOKU

Sudoku č. 1

				1	3	7		4
6	2			8			3	5
4	3	1	7	6				2
	8		6	2	7	4	9	1
		6	5		8		2	7
7				3		8		6
	1		3	7	6	5		
		3			2			9
		4	1					

Sudoku č. 2

1		8	3		6			7
2		6			8		4	
	3	5	1	4			8	6
	6	2				1	3	
5	8		2	3	1	7		
					5	8		2
4	5	3	8	1		6	7	9
	9	1	5					
					4	5		

SOCIÁLNÍ SLUŽBY BĚCHOVICE

Milí čtenáři,

v únorovém čísle se věnujme vážnému tématu – násilí páchanému na seniorech.

Tím, že u člověka vysokého věku ubývají některé schopnosti, stává se senior méně soběstačný a není schopen sám zcela naplnit své potřeby a přání. Buď na svých požadavcích sleví („to už nepotřebuji, bez toho se obejdu“), nebo se stává závislým na druhých, kteří musí v určitém rozsahu participovat při každodenních záležitostech. Závislost vůči ostatním vede k nerovnoměrnému vztahu. Senior se dostává do stavu určité podřízenosti, je odkázán na pomoc druhého. Je si vědom, že bez pečujícího některé záležitosti nezvládne. Pomoc poskytují buď formální (instituce – domov seniorů, osobní asistenci, terénní služby), nebo neformální pečovatelé (zpravidla děti a jiní příbuzní). Z obou způsobů může vzniknout některá z forem zneužívání a týrání.

Násilí se může konat v domácím prostředí člověka, v pobytové službě, na ulici, ve zdravotnických zařízeních. Průzkumy ukazují, že počet evidovaných spáchaných násilí je nižší, než se skutečně děje. Je to z důvodů věkové neohraničenosti obětí, obavám násilí přiznat ze strachu z dalšího postihu, ze studu před společností (násilí ze strany blízkých příbuzných, partnerů, „špatně vychované“ děti apod.) a nemoci – upozornit na násilí člověk nemůže (trpí stařeckou demencí aj.). Často je senior na agresorovi závislý, a tudíž by se bez něj mohl ocitnout bez pomoci. Bojí se, že by musel změnit místo pobytu – např. přestěhovat se do domova pro seniory. Mnohdy se tedy násilí děje skrytě, nebo na něj okolí neupozorní.

Týrání znamená špatné zacházení a jednání s druhými v rozporu s lidskou důstojností. Rozeznáváme pět forem týrání, zneužívání a zanedbávání:

- psychické (emocionální) – ponižování, urážení, vyhrožování, odpírání kontaktu s ostatními, absolutní rozhodování za seniora aj.,
- fyzické (tělesné) – přímý útok na seniora (bití), shazování, omezování v pohybu, odpírání tepla, odpírání tlumení bolesti, odpírání jídla a pití aj.,
- sexuální – přímé sexuální obtěžování, slovní sexuální obtěžování,
- finanční a materiální – nátlak na změnu závěti, nátlak na odevzdávání důchodu, nátlak na prodej nemovitostí, nedobrovolný přepis majetku aj.,
- zanedbávání péče – minimum nebo chybějící péče, péče poskytovaná bez uspokojování potřeb seniora aj.

Mezi partnery může k násilí docházet od počátku partnerství/manželství. Vztahy se ale mohou vyhrotit až ve vyšším a vysokém věku, kdy spolu manželé zůstávají osamoceni (děti jsou plně samostatné a žijí své životy). Násilníkem může být žena i muž, kteří zaujímají roli buď méně soběstačného, nebo naopak toho, který je v páru zdatnější.

V mezigeneračních konfliktech rázu týrání jsou prvními agresory v pořadí tzv. „nepovedené děti“. Jsou to dospělí lidé, kteří prožili rozpad manželství nebo jiný životní nezdar – nejsou schopni, nebo neumí se postavit na vlastní nohy, ztratili zaměstnání, mají drogovou nebo alkoholovou závislost, jsou po výkonu trestu, mají psychické onemocnění. Vzniká systém vzájemné závislosti, kdy například syn je odkázaný na finance matky a matka je naopak závislá na synově pomoci.

Významnou skupinou týrajících jsou také přetížení formální a neformální pečovatelé. Intenzita potřebné pomoci je nad síly pečovatele, je na pomoc sám, nemá potřebné znalosti a dovednosti, patří do „sendvičové“ generace (má malé děti a stárnoucí rodiče), musí měnit životní plány, dochází k obrácení rolí – dítě se stává svému rodiči rodičem. Ve vztazích je také obtížné vyrovnat se s měnícím se nebo umocněným charakterem seniora. Pečující nejsou schopni přijmout, že rodič prodělává psychické i fyzické změny – *„jak je možné, že si to táta nepamatuje?“, „mamka si určitě vymýšlí, že potřebuje uvařit, vždycky to zvládala“, „manžel byl pohodlný už od svatby a teď toho na mě nechává mnohem víc“.*

Formální pečovatelé mohou trpět syndromem vyhoření, nejsou pracovně motivováni, zaměstnání pečovatele vykonávají pouze pro zisk příjmu, mají nad svými klienty určitou moc. Jsou tlačeni výkonem na úkor kvality péče. Do zanedbávání patří také porušování soukromí klientů, nedodržování práv klientů, neinformování klientů o jejich právech a další. V současné době vnímám zlepšující se podmínky díky standardům kvality sociálních služeb, na druhou stranu záleží výhradně na vedení a zaměstnancích. Velkým nešvarem jsou podnikatelé, kteří standardy dodržovat nemusejí a zakládají „ubytovny pro seniory, penziony“. Senior zde zažívá mnohdy nelidské podmínky, jak se ukázalo z výstupních zpráv veřejné ochránkyně práv.

Čeho bychom si měli u druhých všímat k zachycení možného týrání?

- časté pády a zranění, opakované hospitalizace,
- neopodstatněné ekonomické problémy (zadluženost, insolvence), mizivý přehled o vlastní finanční situaci (účty vede druhá osoba, která seniorovi vyplácí minimální „kapesné“, odevzdávání důchodu),
- nápadné změny v chování a výrazná emoční nestabilita (úzkost, plačtivost, deprese, sebevražedné myšlenky),
- změny fyzického vzhledu – úbytek váhy, zanedbaný vzhled, špinavé oblečení,
- izolace prostorová a sociální (bezdůvodné setrvávání v jednom pokoji, vymizení společenských kontaktů, bránění v kontaktu se seniorem, nebo vždy přítomnost třetí osoby
- odmítání služeb, nebo naopak vyhledávání pomoci u různých institucí,
- nervozita z příchodu někoho z pečovatelského personálu, změna chování *(„v šest hodin musíme být všichni v posteli.“),*
- přenechávání veškerého rozhodování na druhé osobě.

Nebuďme k týrání lhostejní. Důležité je, aby k týrání vůbec nedocházelo, ale pokud to tak už je, můžeme „obět“ co nejvíce podpořit a ukázat, že lze najít cestu ven. Nejdostupnější službou je například telefonická krizová linka Života 90, která funguje 24 hodin denně a je zdarma. Telefonní číslo je 800 157 157. Zkušení pracovníci poradí, jak se zachovat. V kritických situacích je určitě vhodné volat policii, která může agresora z domu vykázat. Důležitá je i podpora pečujících v tom, že na všechno nemusí být sami. Závěrem je tedy nutno říci, že týrání nemusí nikdo trpět, ať už se nachází v jakékoliv situaci.

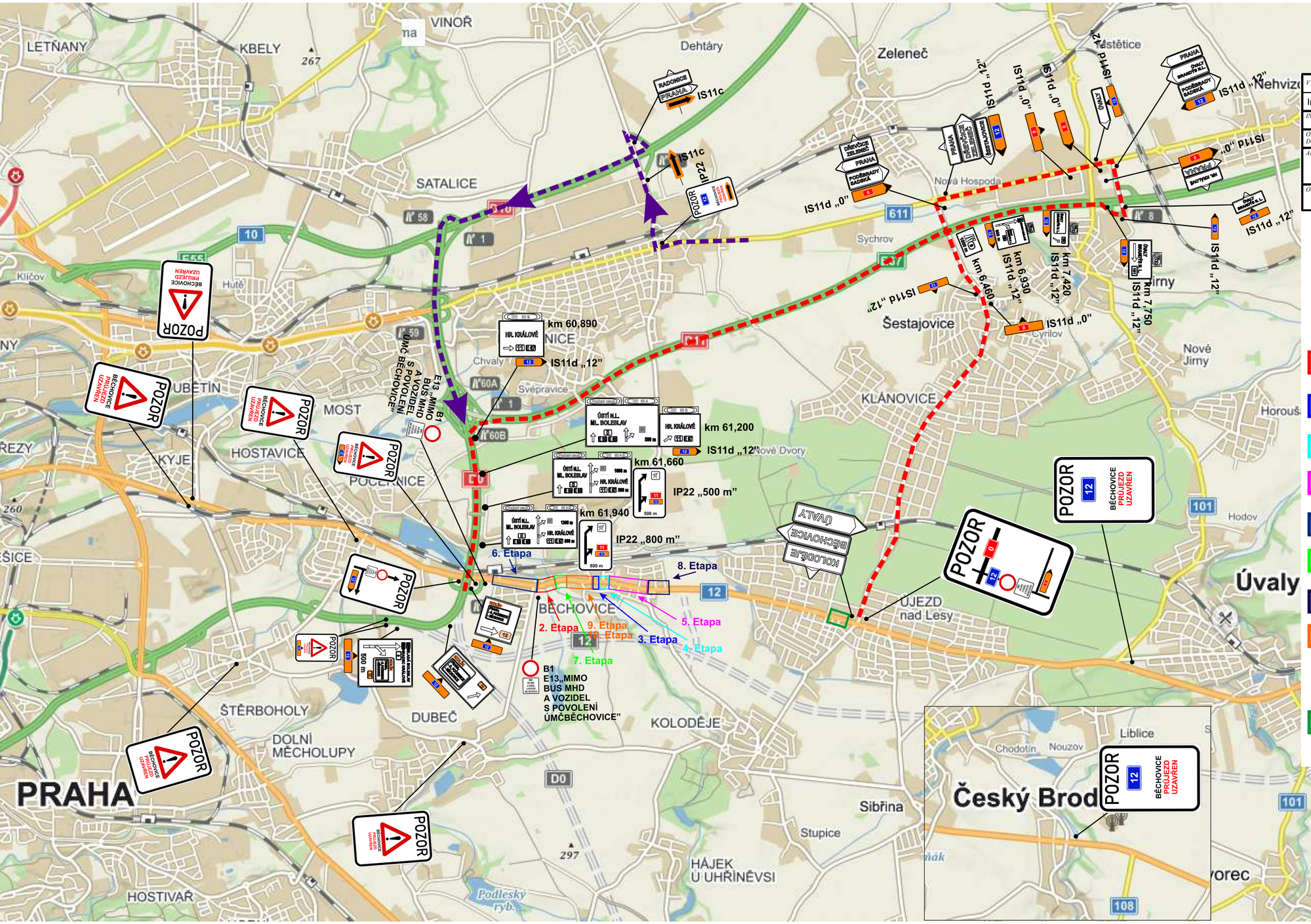
Martina Rafačová
sociální pracovnice, koordinátorka aktivit
tel.: 775 997 853, martina@cssb.cz

NOVINKY V BĚCHOVICÍCH

Schůzka s občany na téma „Rekonstrukce Českobrodské“ proběhne na radnici ÚMČ Praha – Běchovice, Českobrodská 3 , Praha 9

1. termín středa 28. února 2018 od 19 hodin

2. termín středa 7. března 2018 od 19 hodin



VYPRACOVAL: Ing. Luka Lenhardt	SCHVÁLIL: Milan Brož	REGION: Praha OBVOD: Praha 21	PROZNAK Praha s.r.o. dopravní opatření Pikovická 244/17, Praha 4, 147 00 tel + fax : 2 444 66 444 www.proznak.cz e-mail: projekt@proznak.cz projekce: lenhardt@proznak.cz
INVESTOR: TSK hl.m. Prahy, Řásnovka 770/8, 110 15 Praha 1			
OBJEDNATEL DIO: Porr a.s., Dubečská 3238/36, 100 00 Praha 10		DATUM: 6/12/2017	STUPEŇ: DIR
AKCE: - ul. Českobrodská - Oprava komunikace		ZAKÁZKA Č.: 170788	
OBJEKT: Dopravní značení a opatření		ČÁST: ŠDV	

Doporučná objízdná trasa ve směru na Prahu - po D11 a objízdná trasa ve směru na Úvaly - po D11

Objízdná trasa ve směru na Prahu - po D10

ETAPA	DATUM
2. Etapa - Oprava mostu přesŘíčanský potok a mostu přes Rokytku	5.3. - 30.6.2018
3. Etapa - Rekonstrukce vozovky v úseku Dolnopočernická - Mladých Běchovic	1.5. - 30.5.2018
4. Etapa - Rekonstrukce vozovky na křižovatce Českobrodská - Mladých Běchovic	1.6. - 30.6.2018
5. Etapa - Úplná uzavírka v úseku Mladých Běchovic - Do Panenek	1.7. - 20.9.2018
6. Etapa - Rekonstrukce vozovky v úseku Ke Třem mostů- most přesŘíčanský p.	1.7. - 31.8.2018
7. Etapa - Oprava mostu přes Mlýnskou strouhu	1.9. - 31.12.2018
8. Etapa - Rekonstrukce vozovky v úseku Do Panenek - Na Vydrholci	20.9. - 30.11.2018
9. Etapa - Nová stoka dešťové kanalizace 10. Etapa - Rekonstrukce vozovky	1.1. - 31.3.2019 1.4. - 31.8.2019
Rekonstrukce kanalizace v Újezdu n. L. Zhotovitel - Skanska	5.3. - 30.5.2018

Fotoreportáž z hasičského plesu

Bohatá tombola sklidila úspěch všech hostů.

Ve fotokoutku bylo od začátku plesu plno.

Na plese vystoupili semifinalisté soutěže Československo má talent – NEO PERCUSSIO.

Představení Sboru hasičů, kteří 8. ročník hasičského plesu připravili.

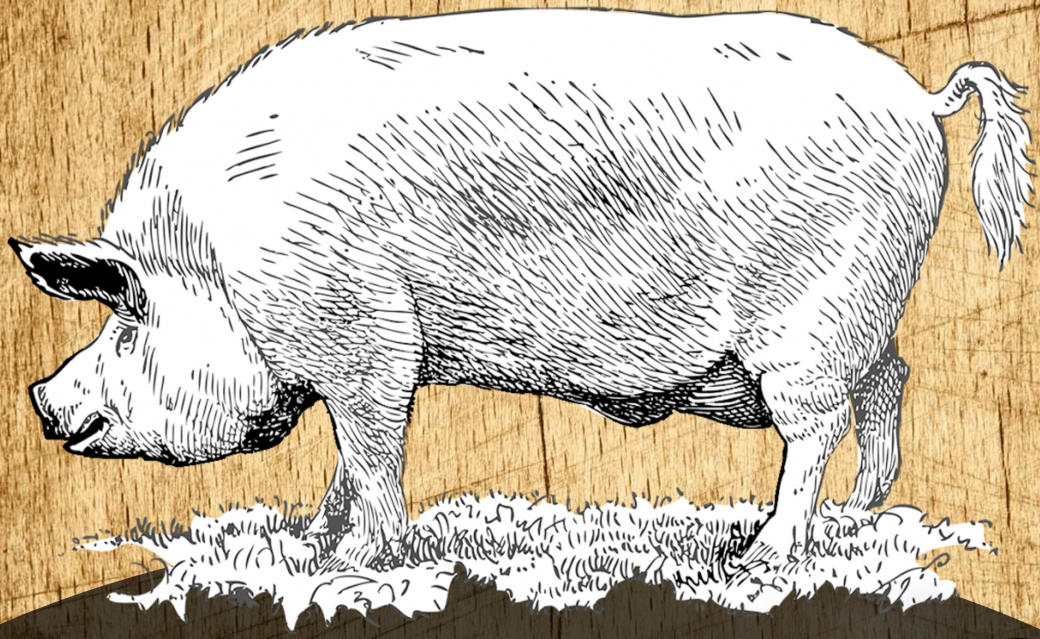
Foto (5x): Jan Jech

SDH Praha - Běchovice Vás zve na

VEPŘOVÉ HODY

dne 3. března 2018 od 10:00

před hasičskou zbrojnicí



Těšit se můžete na :

ochutnávku tradičních zabijačkových dobrot

a pochoutek na grilu

staročeská muzika

KULTURA - rozpis nejbližších kulturně společenských akcí

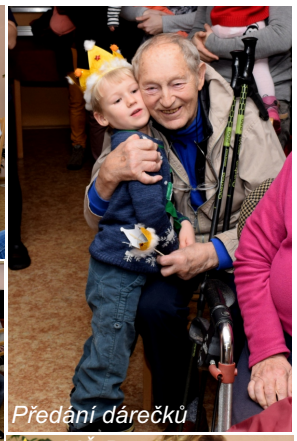
MĚSÍC	TERMÍN KONÁNÍ	ČAS KONÁNÍ	NÁZEV AKCE	MÍSTO KONÁNÍ	POŘADATEL
LEDEN	20. leden 2018	od 20:00	8. HASIČSKÝ PLES	Sportovní centrum Běchovice 1 - tělocvična	SDH - Sbor dobrovolných hasičů
	30. leden 2018	dopoledne	MASOPUST MŠ	Tělocvična v Běchovicích	MŠ Čtyřlístek
	31. leden 2018	od 20:00	HOSPODSKÝ KVÍZ	Karlos Bar	Karel Kuk
	leden		TAJEMNÉ STOPY VE SNĚHU	Klánovický les	MŠ Čtyřlístek
ÚNOR	2. únor 2018	od 20:00	ŠIPKOVÝ TURNAJ pro dospělé	Kobra bar	Šipkový klub Blik Blok
	9. únor 2018	od 20:00	ŠIPKOVÝ TURNAJ pro dospělé - amatéři	Kobra bar	Šipkový klub Blik Blok
	10. únor 2018	od 20:00	skupina TAM & pražská rocková legenda BREAK THEDISTANCE	Kobra bar	Kobra bar
	12.-16. únor 2018		JARNÍ PRÁZDNINY		ZŠ
	14. únor 2018	od 20:00	HOSPODSKÝ KVÍZ	Karlos Bar	Karel Kuk
	16. únor 2018	od 20:00	ŠIPKOVÝ TURNAJ pro dospělé	Kobra bar	Šipkový klub Blik Blok
	20. únor 2018	**od 19:00**	**KONCERT NA RADNICI**	**Budova ÚMČ**	**MČ**
	23. únor 2018	od 20:00	ŠIPKOVÝ TURNAJ pro dospělé - amatéři	Kobra bar	Šipkový klub Blik Blok
	25. únor 2018	od 15:00	DĚTSKÝ ŠIPKOVÝ TURNAJ	Kobra bar	Šipkový klub Blik Blok
	28. únor 2018	od 20:00	HOSPODSKÝ KVÍZ	Karlos Bar	Karel Kuk
BŘEZEN	2. březen 2018	od 20:00	ŠIPKOVÝ TURNAJ pro dospělé	Kobra bar	Šipkový klub Blik Blok
	3. březen 2018	od 10:00	VEPŘOVÉ HODY	před hasičskou zbrojnicí	SDH - Sbor dobrovolných hasičů
	9. březen 2018	od 20:00	ŠIPKOVÝ TURNAJ pro dospělé - amatéři	Kobra bar	Šipkový klub Blik Blok
	10. březen 2018	**od 15:00**	**DĚTSKÝ KARNEVAL**	**Sportovní centrum Běchovice 1 - tělocvična**	**MČ**
	14. březen 2018	od 20:00	HOSPODSKÝ KVÍZ	Karlos Bar	Karel Kuk
	16. březen 2018	od 20:00	ŠIPKOVÝ TURNAJ pro dospělé	Kobra bar	Šipkový klub Blik Blok
	23. březen 2018	od 20:00	ŠIPKOVÝ TURNAJ pro dospělé - amatéři	Kobra bar	Šipkový klub Blik Blok
	23. březen 2018	**od 17:00 hod.**	**NOC S ANDERSENEM**	**Knihovna, MŠ, ZŠ**	**MČ, knihovna, MŠ , ZŠ**
	28. březen 2018		VELIKONOČNÍ JARMARK	Mateřská škola	MŠ Čtyřlístek
	28. březen 2018	od 20:00	HOSPODSKÝ KVÍZ	Karlos Bar	Karel Kuk
	29.-30. březen 2018		VELIKONOČNÍ PRÁZDNINY		ZŠ
	30. březen 2018	od 20:00	ŠIPKOVÝ TURNAJ pro dospělé	Kobra bar	Šipkový klub Blik Blok
	březen		NÁVSTĚVA 1. TŘÍDY ZŠ	Základní škola Běchovice	MŠ a ZŠ
	březen		**1. AUTORSKÉ ČTENÍ**	**Knihovna MČ**	**MČ, knihovna**
	březen	od 14:00	DĚTSKÝ ŠIPKOVÝ TURNAJ	Kobra bar	Šipkový klub Blik Blok
DUBEN	1. duben 2018	od 19:00	TRAVESTI DIVOKÉ KOČKY	Kobra bar	Kobra bar
	4. duben 2018	od 16:45	BĚCHOVICKÁ KORUNKA 2018	SANK	Sokol Běchovice II.
	4. duben 2018	15:00-18:00	ZÁPIS DO PRVNÍHO ROČNÍKU ZŠ	ZŠ Praha – Běchovice, Mýtní 73	Základní škola
	6. duben 2018	od 20:00	ŠIPKOVÝ TURNAJ pro dospělé - amatéři	Kobra bar	Šipkový klub Blik Blok
	11. duben 2018	od 14:00	DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ	MŠ Běchovice	MŠ Čtyřlístek
	11. duben 2018	od 20:00	HOSPODSKÝ KVÍZ	Karlos Bar	Karel Kuk
	13. duben 2018	od 20:00	ŠIPKOVÝ TURNAJ pro dospělé	Kobra bar	Šipkový klub Blik Blok
	16. a 23. duben 2018		CELODENNÍ VÝLET ČECHOVA STODOLA	Buková u Příbrami	MŠ Čtyřlístek
	20. duben 2018	od 20:00	ŠIPKOVÝ TURNAJ pro dospělé - amatéři	Kobra bar	Šipkový klub Blik Blok
	25. duben 2018	od 20:00	HOSPODSKÝ KVÍZ	Karlos Bar	Karel Kuk
	26. duben 2018		ČARODĚJNICE NA ŠKOLNÍ ZAHRADĚ	MŠ Běchovice	MŠ Čtyřlístek
	27. duben 2018	od 20:00	ŠIPKOVÝ TURNAJ pro dospělé	Kobra bar	Šipkový klub Blik Blok
	30. duben 2018	**od 17:00**	**PÁLENÍ ČARODĚJNIC**	**místo bude upřesněno**	**MČ,SDH**
	duben		VÝLET SENIORŮ s Petrem Vichem	místo bude upřesněno	SSB – Klub důchodců
	duben	od 14:00	DĚTSKÝ ŠIPKOVÝ TURNAJ	Kobra bar	Šipkový klub Blik Blok

Koncert tříkrálový

Dne 8. ledna 2018 se uskutečnil v prostorách Sociálních služeb Běchovice (SSB) za podpory Městské části Praha - Běchovice koncert tříkrálový. Paní učitelky z místní soukromé MŠ Beruška nacvičily s dětmi krásné vystoupení, které dojalo nejen seniory. Děti vyrobily korunky, kterými obdarovaly všechny klienty SSB. Po té vystoupil dívčí kvartet z Nadačního fondu Harmonie, který dokazuje, že je možné měnit životy dětí hudbou. Tento celosvětově známý projekt zakládá dětské orchestry a umožňuje zdarma všem dětem začít hrát na hudební nástroj ve skupině pod profesionálním vedením. Atmosféra, kterou vytvořily děti z mateřské školy, školky a dívky z kvarteta byla kouzelná, dojemná a velmi vzácná. Na závěr večera několik seniorů potvrdilo důležitost těchto sociálně smíšených akcí, které se již pravidelně konají v Běchovicích. Čerpají z nich mnoho do dalších dní a zároveň boří bariéry mezi mládím a stářím. Koncert byl samozřejmě pro širokou veřejnost. Věřím, že i ostatní návštěvníky obohatil tento večer nejen hudbou, ale i prožitkem společně stráveného času.

Veronika Kropáčková

Kvartet


Předání dárečků

Obecenstvo

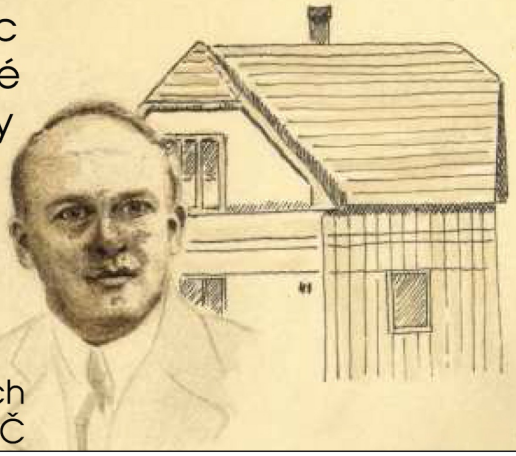
MŠ Beruška

MŠ Beruška

Foto (5x): Jan Jech

Pro sérii zajímavých článků do Života Běchovic hledáme typy a náměty na známé a zajímavé osobnosti, které žily, žijí, anebo jsou jinak spjaty s Běchovicemi.

Své náměty prosím posílejte na mail zivotbechovic@seznam.cz



Petr Vich
zastupitel MČ

Sudoku č. 1

9	5	8	2	1	3	7	6	4
6	2	7	9	8	4	1	3	5
4	3	1	7	6	5	9	8	2
3	8	5	6	2	7	4	9	1
1	4	6	5	9	8	3	2	7
7	9	2	4	3	1	8	5	6
2	1	9	3	7	6	5	4	8
5	7	3	8	4	2	6	1	9
8	6	4	1	5	9	2	7	3

Sudoku č. 2

1	4	8	3	2	6	9	5	7
2	7	6	9	5	8	3	4	1
9	3	5	1	4	7	2	8	6
7	6	2	4	8	9	1	3	5
5	8	9	2	3	1	7	6	4
3	1	4	7	6	5	8	9	2
4	5	3	8	1	2	6	7	9
6	9	1	5	7	3	4	2	8
8	2	7	6	9	4	5	1	3

MČ PRAHA BĚCHOVICE VÁS ZVE NA :

MAŠKARNÍ KARNEVAL

DNE 10. BŘEZNA 2018 OD 15:00

SOKOLOVNA BĚCHOVICE, RICHTROVA 536, BĚCHOVICE 1

vystoupení klauna DAVIDA HRUBOŠE
plné tance a smíchu
dogdancing Charlika a Derryka
pod vedením HANKY MARŠÁLOVÉ
vyhlášení NEJHEZČÍ MASKY
o hodnotné ceny
Každá doma vyrobená maska
získá extra odměnu
malování na obličej

Od nástupu po praxi

Zajímá vás cesta, kterou musí podniknout každý začínající strážník od svého nástupu až po vlastní, praktický výkon služby? Věřte, že to není cesta nejlehčí. Trvá celých pět měsíců a v interním pražském školicím a výcvikovém zařízení městské policie se naučíte mnohé: od znalosti zákonů a jejich paragrafů, zahrnujících širokou problematiku městské policie, přestupky, dopravu či základy kriminalistiky, přes sebeobranné techniky až po praktický střelecký výcvik. Výuka probíhá jak na učebnách, tak na speciálně vytvořeném výcvikovém polygonu, který umožňuje praktické procvičení různých situací, s kterými se budoucí strážník může při své práci potkat. Pokud vás zajímají podrobnosti, pojďme se na ně podívat.

První fáze – strážník čekatel

Jako strážník čekatel jste zařazeni do nástupního kurzu, který je rozdělen do tří částí. První část trvá tři měsíce. Každý začínající strážník se v průběhu tohoto kurzu seznamuje se zákony, na jejichž dodržování poté dohlíží, a také se zákony, kterými se řídí při výkonu svých pravomocí. Konktrétně jde o trestní právo, zákon o obecní policii, přestupkový zákon, zákon o Policii ČR kvůli znalosti a vymezení vzájemných kompetencí, správní právo a dopravní službu. Nedílnou součástí tohoto kurzu je i praktická odborná profesní příprava, zahrnující fyzickou a střeleckou přípravu, včetně psychologie a kriminalistiky. Na závěr tohoto kurzu získává jeho účastník zbrojní průkaz a skládá odbornou zkoušku před komisí Ministerstva vnitra.

Druhá fáze – nástavbový kurz

Každého strážníka tady čeká praktická měsíční příprava pro výkon služby a nácvik krizových a rizikových situací. Zjednodušeně řečeno, co jste se naučili teoreticky na učebně, budete procvičovat v simulovaných situacích, které navozují nejčastěji prováděné reálné úkony a zákroky. Na speciálně vytvořeném výcvikovém polygonu se naučíte taktiku nejrůznějších zákroků, např. při provádění kontroly a ztotožnění osoby, naučíte se, jak se přesvědčit, jestli u sebe nemá osoba zbraň, dozvíte se, jak se bránit agresivnímu pachateli, anebo se dále zdokonalíte v bezpečném ovládání střelné zbraně.

Třetí a závěrečná fáze – řízená praxe

Zde již na všechny čeká měsíční služba v ulicích metropole, ovšem stále ještě pod dohledem zkušenějších kolegů. Každý si tu může ověřit, jak své nabyté teoretické a praktické dovednosti uplatní při praktickém výkonu hlídkové služby v ulicích města. Pod dohledem Pražanů a všudypřítomných turistů je to o poznání těžší.

Pokud zvládnete úspěšně absolvovat všechny tyto fáze, jste jako strážník zařazen na konkrétní pražský městský obvod, kde budete vykonávat praktickou hlídkovou službu, spočívající v dohledu nad veřejným pořádkem a bezpečností obyvatel a návštěvníků metropole.

Pokud vás naše krátké představení výcviku začínajících strážníků zaujalo a dostali jste chuť rozšířit naše řady, rádi vás mezi sebou přivítáme.

Více informací: nabor.mppraha.info

Jiřina Ernestová
Kancelář ředitele - komunikace s médii a veřejností
Městská policie hlavního města Prahy

Pro běchovický hokejový tým hledáme posily.

Hrajeme v Poděbradech Poděbradský pohár, zápasy jsou vždy o víkendu.

Dále nabízíme možnost se jet podívat na náš hokej, doprava zajištěna, vstup také.

V případě zájmu kontaktujte Michala Jiříka na tel: 603526117, nebo Petra Kosa na tel: 602321841.

Tea tree olej

Tea tree olej se získává z listů kajeputu střídavolistého . Domovem této rostliny je Nový Jižní Wales v Austrálii. Za označení „tea tree oil" (česky „čajovníkový olej") vděčíme pravděpodobně kapitánu Cookovi, který viděl australské domorodce popíjet jakýsi léčivý čaj právě z kajeputu. Tento název se vžil a je používán celosvětově. I u nás se častěji setkáme s termínem tea tree olej než s jeho českým ekvivalentem. Australané používali tento olej již odpradávna, zbytek světa s ním byl seznámen až v průběhu druhé světové války, kdy tvořil nedílnou součást lékárniček australských vojáků. Do objevení antibiotik měl nezastupitelné místo jako přírodní antibiotikum, antimykotikum a antiseptikum a byla po něm velká poptávka.

39 způsobů použití Tea Tree oleje

1. Akné - aplikujte pár kapek na postižené místo (TTO skvěle desinfikuje a vysušuje).
2. Aromaterapie - přidejte do náplně aromalampy 3 - 5 kapek TTO.
3. Artiritida - přidejte 20 kapek Tea Tree oleje do 2 dcl hroznových nebo jiného nosného oleje. Vmasírujte do postižené oblasti 2 - 3 krát denně. Přispějete ke snížení bolesti.
4. Bolesti svalů a kloubů - masírujte postižená místa TTO několikrát denně, rovněž si do horké koupele můžete přidat cca 10 kapek Tea Tree.
5. Bolesti v krku - do skleničky vlažné vody přidejte 5 kapek TTO a kloktejte 3 - 5x denně, v žádném případě vodu s TTO nepolykejte!
6. Bradavice - smíchejte Tea Tree Oil s kokosovým olejem a umístěte kapku přímo na bradavice. Zakryjte bradavice obvazem. Poté si umyjte ruce. Aplikujte dvakrát denně dokud bradavice nezmizí.
7. Bronchitida - přidejte 1-2 kapky do hrnce s horkou vodou a vdechujte páru, nebo masírujte olejem oblast prsou.
8. Čističe a zvlhčovače vzduchu - do vodní náplně přístroje přidejte 3 - 10 kapek TTO, upravený vzduch usnadňuje dýchání astmatikům a alergikům.
9. DNA - přidejte 10 kapek oleje do 2 lžic nosného oleje; vmasírujte do postižené oblasti 2-3 krát denně.
10. Drobné popáleniny - postižené místo dobře schlaďte omýváním studenou vodou nebo přiložením ledu na 1 - 2 minuty, poté naneste několik kapek TTO.
11. Infekce nehtového lůžka - postižené místo masírujte po dobu cca 5 minut tamponem namočeným v TTO, opakujte 2x denně.
12. Ječné zrno - přidejte 5 kapek oleje do hrnce s vroucí vody. Dejte si ručník nad hlavou a nechte páry působit cca 5 minut. Můžete také aplikovat teplé obklady přímo na ječné zrno.
13. Kašel - postupujte stejně jako u ucpaného nosu a dutin, navíc vmasírujte TTO do pokožky zad a hrudníku.
14. Klíšťata - Po správném odstranění klíštěte viz návod. můžeme aplikovat TTO, který dobře vydesinfikuje ránu. Na přisáté klíště v žádném případě nepoužívejte oleje či masti, které ho přidusí. Může totiž vyvrhnout obsah střev do rány, čímž se zvyšuje pravděpodobnost přenosu nákazy."
15. Kožní infekce - aplikujte TTO na postižené místo 3x denně a jemně vmasírujte do pokožky.
16. Krvácení dásní, záněty dásní a paradentóza - potřete postižená místa malým množstvím TTO, do skleničky s vlažnou vodou přidejte cca 10 kapek TTO a nechte v ústech působit několik minut, tuto proceduru opakujte 3x denně, v žádném případě vodu s TTO nepolykejte.
17. Laryngitida - přidat 5-10 kapek Tea Tree oleje a špetku mořské soli na 1 šálek horké vody; kloktejte 2-3 krát denně. Tento roztok nepolykejte!
18. Lupy a mastné vlasy - umyjte si vlasy běžným šamponem a poté vetřete 10 kapek TTO do pokožky hlavy - zabráníte tím tvorbě lupů a odstraníte mastnotu.
19. Modřiny - přidejte 20 kapek Tea Tree oleje do 2 dcl hroznových nebo jiného nosného oleje. Poté aplikujte na modřinu.
20. Odřeniny a drobné rány - ránu dobře opláchněte čistou vodou, případně omyjte mýdlem a naneste několik kapek TTO.
21. Opary, afty, koutky - na postižená místa několikrát denně naneste TTO.
22. Pásový opar - aplikujte jednu nebo dvě kapky oleje, opakujte 2 krát denně. Můžete také smíchat 1 kapku tea tree oleje s 1 kapkou levandulového oleje pro lepší účinek.
23. Plané neštovice - naneste kapku oleje přímo na puchýře. Nechte zaschnout, pak naneste prášek s kukuřičným škrobem. Opakujte každých pár hodin, nebo dokud puchýřky nezmizí.
24. Plísně na nohách - aplikujte TTO na postižené místo 3x denně, rozetřete a lehce vmasírujte.
25. Puchýře - puchýř pečlivě omyjte a nakapejte čistý TTO přímo na puchýř.
26. Revma - chcete-li přispět ke snížení bolesti spojené s revmatismem, přidejte 20 kapek tea tree oleje do 2 dl nosného oleje. Vmasírujte do postižených míst 2-3 krát denně.
27. Rýma - potřete okolí nosních dírek malým množstvím TTO.
28. Svrab - aplikujte 1-2 kapky oleje přímo na místo ráno a večer.
29. Špatný dech - smíchejte 30 ml vody s kapkou Tea Tree oleje a kloktejte. Pozor nepolykat!
30. Tetování - aplikujte po tetování, aby se zabránilo infekci.
31. Ucpaný nos nebo dutiny - přidejte cca 10 kapek Tea Tree oleje do vodní lázně a opatrně inhalujte.
32. Vaginální infekce - přidejte několik kapek TTO do vodní lázně.
33. Veš dětská - (Pediculum humans capitis) do obyčejného šampónu přidejte cca 10 kapek čistého TTO oleje. nechte působit asi 10 minut a poté opláchněte. Postup opakujte jednou až dvakrát týdně. Namočení hřebenů, kartáčů a dalšího kontaminovaného materiálu do roztoku s TTO Vám při likvidací vší také pomůže.

Adéla Kroisová
s použitím literatury a internetu

ZDE BY MOHL BÝT VÁŠ INZERÁT
Velikost 1/6 A4
Cena 720,- Kč (včetně DPH)

TAM
www.tamrock.cz
&
pražská rocková legenda
BREAK THE DISTANCE
Pražská rocková legenda a nejslavnější Běchovický bubeník!
v SOBOTU 10.2.2018 od 21:00 v rock klubu
Kobra : Za poštovskou zahradou 666
Vstupné : 100 Kč
KOBRA BAR
MOTO & ROCK
Českobrodská 1, Praha -Běchovice

PRODEJ A SERVIS JÍZDNÍCH KOL, SKI SERVIS
CYKLO POČERNICE
LYŽE • PRODEJ • SERVIS
• PŮJČOVNA • BAZAR
KOLA - PRODEJ, SERVIS
Náchodská 708/79, Praha 9 - Horní Počernice
Po - Pá 9.00 - 18.00, So 9.00 - 12.00
Tel. 281 928 897, www.cyklopocernice.cz

Psí salonek ,,Sixi,,
nabízí kompletní péči o psy všech velikostí.
Objednání (možno i ve večerních hodinách a o víkendech) na tel.č.: 603 286 876,
Rohožnická 261, Ujezd nad Lesy.

Jazykové kurzy pro každého

Delta School Prague
since 1990

Zápis do kurzů v ZŠ Klánovice:
6. 2. a 8. 2. 2018 vždy 17-19h

KURZY PRO DOSPĚLÉ I PRO DĚTI
ANGLIČTINA, ŠPANĚLŠTINA, FRANCOUZŠTINA,
NĚMČINA, RUŠTINA, ARABŠTINA A ČÍNŠTINA
ČEŠTINA PRO CIZINCE
DOPOLEDNÍ KURZY S HLÍDÁNÍM DĚTÍ
INDIVIDUÁLNÍ LEKCE

Více informací na www.deltaschool.cz

Akceptujeme:
BENEFIT PLUS

tel.: 733 392 675 www.deltaschool.cz DELTASCHOOL@LTITEK.COM

INZERCE

Zakázková kovovýroba – zámečnictví

A-Z CENTRUM

v Běchovicích přijme pracovníky na následující pozice:

- dělník pro jednosměnný provoz dělení, ohýbání a vrtání pasovin
- zámečník, svářeč
- mistr výroby

tel.: 222 729 338

www.a-zcentrum.cz