



2/2020

# Život ěchovic

On-line verzi zpravodaje naleznete na [www.praha-bechovice.cz](http://www.praha-bechovice.cz)



Foto: Jan Jech

**Sbor dobrovolných hasičů Praha - Běchovice,  
všichni ti, kteří se podíleli na přípravě  
10. jubilejního plesu v Sokolovně ...více na str. 8**

Slovo starosty	str. 3
Úřad MČ Praha - Běchovice	str. 3-4
Rada MČ	str. 4
Ohlédnutí za děním v Běchovicích	str. 5-6
Novinky v Běchovicích	str. 6
ZŠ	str. 6
SSB	str. 7
SDH Běchovice	str. 8
Kultura	str. 9-10
Sport	str. 11-12
Sudoku	str. 12 a 14
Okénko zdraví	str. 13
Inzerce	str. 15
Rozpis kulturních akcí	str. 16

## Uzávěrka inzerce a příspěvků pro č. 3/2020 je 15.2.2020

### 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 Beroušková, 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: Lenka Vichová, 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.

Milí Běchovičáci,

s nastupujícím únorem se nám zimní období překlápí do své druhé poloviny. Ne, že by zima jakkoli polevila. Její konec se ale blíží a s ním i mnou vytoužené jarní období. Čas při tom letí neúprosně rychle a já mám pocit, že mi tak nějak proplouvá mezi prsty. Mezníky jsou pak různé narozeniny, letní dovolená a pak Vánoce... o kterých se naštěstí scházíme stále všichni a ve zdraví (jen to zaklepat).

S postupujícím časem a měnícími se prioritami si stále častěji uvědomuji, kolik věcí bude třeba s proměnou našeho životního prostředí řešit. Když jsem před 12 lety nastoupil do pozice starosty, jedním z nejdůležitějších úkolů bylo dostavět mateřskou školu a dokončit opravy všech polorozpadlých nebo zanedbaných budov.

Dnes by se chtělo říci, že máme hotovo. Ale!

Postupující čas přináší stále nové výzvy. Jednou z těch nejzásadnějších a při tom očekávatelných je naše povinnost pomoci těm, kteří se dříve narodili a v našem rychlém světě přestávají jednoduše stíhat. Nedostává se jim jak energie v životním tempu, tak také například ve finanční oblasti.

Teď si jistě mnozí z vás říkají, že mi měkne mozek, anebo že půjde o nějaký druh recese. Není tomu tak. S postupujícím věkem, a možná i širším záběrem mojí vlastní sociální bubliny, se čím dál častěji dostávám do situace, kdy potkávám seniory, kteří začínají, anebo již řeší tak základní problémy, jako je nedostatek prostředků na bydlení či léky.

Fenomén, který, pokud zdraví vydrží, se může dotknout každého z nás. I přes připomínky, že si mohli spořit na důchod, i přes všechny odkazy na jejich příbuzné, je tu skupina lidí, která se svými příjmy jen těžko vyjde a je a hlavně bude jí třeba pomoci.

Proč vlastně toto téma otvírá ve slově starosty?

Protože i my se snažíme na své seniory myslet. Letos totiž, po více než 3 letech příprav, budeme otvírat zcela nové Centrum dostupného bydlení (CDB) - nový projekt určený primárně pro seniory, ale i lidi, kteří se nezaviněně dostali do svízelné životní situace. Ve spolupráci s předešlým vedením Hlavního města Prahy jsme dokázali najít prostředky na nákup poslední volné budovy v obytném centru Mladých Běchovic 2 se 17 malometrážními jednotkami. Zde bude možno ubytovat soběstačné seniory za přijatelný, regulovaný nájem. Cílem projektu bylo vytvoření prostoru, který umožní seniorům najít nový domov, v Praze a bez stresu, jestli každý měsíc vyjdou s důchodem. Zároveň bychom rádi spojili v jednom projektu více generací. Součástí CDB bude i kompletně nový prostor, kde vznikne nízkoprahový klub a 2 klubovny pro volnočasové kroužky. Nový projekt Centra dostupného bydlení by měl začít přijímat své první nájemníky již letos na jaře. Nízkoprahový klub i klubovny by měly začít fungovat nejpozději od září tohoto roku. V měsíci únoru se trošku netradičně společně potkáme na dětském karnevalu, který obvykle býval až v druhé polovině března. Zároveň vás pozvu v ten samý den, jen o něco později, na zábavný večer v maskách. Všem vám přeji pohodové prožití měsíce února...  
... a třeba na večírku v maskách se těším společně na viděnou.



Ondřej Martan,  
váš starosta

## ÚMČ Praha - Běchovice



Českobrodská 3  
190 11 Praha 9



+ 420 281 028 611



podatelna@praha-bechovice.cz

### Úřední hodiny:

Pondělí 8-12 13-17  
Středa 8-12 13-18  
Pátek 8-12

## ÚŘAD MČ PRAHA - BĚCHOVICE



**Městská část Praha - Běchovice**  
Vám oznamuje, že

### 8. jednání Zastupitelstva Městské části Praha - Běchovice

proběhne ve středu **5. února 2020 od 18:00 hodin**  
na ÚMČ Praha-Běchovice, Českobrodská 3, Praha 9

Program jednání bude oznámen na úřední desce Úřadu MČ.

**Na svém 30. jednání dne 11.12.2019 mimo jiné Rada MČ projednala:**

- návrh Rozpočtového opatření č. 32/19 – zvýšení rozpočtu – Mikulášská besídka
- návrh Rozpočtového opatření č. 33/19 – účelová neinvestiční dotace „EU-Šablony II ZŠ Běchovice“
- návrh na vyřazení majetku z účetní evidence příspěvkové organizace Základní škola Praha-Běchovice
- návrh na vyřazení majetku z účetní evidence příspěvkové organizace Mateřská škola Čtyřlístek
- návrh na vyřazení nepotřebného a nepoužitelného majetku – vozidla na úklid a údržbu
- návrh na souhlas s PD „Krajinářské úpravy soutoku Rokytky a Říčanského potoka“
- návrh na vyjádření vlastníka pozemků dotčených navrženými opatřeními v rámci „Studie odtokových poměrů včetně návrhů možných protipovodňových opatření v povodí Rokytky“
- návrh na souhlas s PD „Rekonstrukce a přístavba pneuservisu a opravy vozidel“ na pozemcích parc.č. 376, 377/1, 378/1 a 378/2 v k.ú. Běchovice
- návrh na souhlas s objednávkou zpracování upravené PD a provedení inženýringu pro budoucí komunikaci vedoucí od ulice Nad Rybníkem k ČOV Běchovice
- návrh na souhlas s uzavřením smlouvy o zřízení věcného břemene se společností PREDistribuce, a.s.
- návrh na souhlas s objednávkou inženýrskogeologického a hydrogeologického průzkumu pro stavbu Nového náměstí Běchovice
- návrh na souhlas s dělením pozemku parc.č. 1057 v k.ú. Běchovice

RNDr. Soňa Beroušková  
tajemnice ÚMČ

**Digitalizace archivu stavebního úřadu**

aneb

**zanesení dokumentace k Vaší nemovitosti do digitálního archivu stavebního úřadu Prahy 21**

*Chcete mít kdykoliv k dispozici veškerou dokumentaci ke své nemovitosti? Už ji nechcete skladovat doma, ale v klidu si ji necháte opečovávat úřadem?  
Uložte si ji do archivu stavebního úřadu Praha 21!*

Stačí jednoduše podat žádost

- osobně v archivu MČ Praha 21
- zasláním žádosti do datové schránky MČ Praha 21
- zasláním žádosti podepsané zaručeným elektronickým podpisem do elektronické podatelny MČ Praha 21

Více na [www.praha21.cz](http://www.praha21.cz)

EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ  
PRAHA & EU: INVESTUJEME DO VAŠÍ  
BUDUCNOSTI



Újezd nad Lesy \* Běchovice \* Klánovice \* Koloděje

**Přehled přistavení kontejnerů na BIO odpad**

na 1. pololetí roku 2020

Služba	Městská část	Ulice	Datum	Od	Do	Typ odpadu
BIO-VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	ne - 15.3.2020	9:00	12:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou (u prodejny)	ne - 15.3.2020	9:00	12:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	so - 18.4.2020	9:00	12:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou (u prodejny)	so - 18.4.2020	9:00	12:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	ne - 17.5.2020	13:00	16:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou (u prodejny)	ne - 17.5.2020	13:00	16:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	so - 20.6.2020	9:00	12:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou (u prodejny)	so - 20.6.2020	9:00	12:00	BIOODPAD

**BIO VOK budou přistavovány na max. 3 hod s tím, že když dojde k naplnění kontejneru před uplynutím doby přistavení, tak bude kontejner odvezen a bude přistaven kontejner nový.**

**U kontejnerů bude po celou dobu přistavení přítomna obsluha.**

## Novoroční ohňostroj 2020

Rok 2019 i 2020 se nese v hlavním městě Praze ve znamení změn. Nechci se teď pouštět do rozboru jejich pozitiv a negativ. V tomto ohledu si občan jistě dělá obrázek sám a líp. Jednou ze zmíněných změn se stalo zrušení tradičního novoročního ohňostroje, který každoročně pořádalo hlavní město. Podívaná, na kterou do centra Prahy jezdily statisíce lidí, aby zhlédly něco, co po zbytek roku nikde jinde neuvidí a co prostě vždy k oslavám nového roku patřilo. Osobně rozhodně nepatřím k zastáncům bezbřehé pyromanie. Odpalování lokálních ohňostrojů a dělobuchů v průběhu roku spíše obtěžuje. Novoroční ohňostroj je ale jen jeden.

A i o ten jsme přišli.... ne ale zcela.

Po společné dohodě se starostou Újezdu nad Lesy Milanem Samcem a paní starostkou Koloděj Angelou Morávkovou jsme se rozhodli uspořádat náš vlastní parádní novoroční ohňostroj. Městské části se na něj společně složily a 1. ledna v 18:00 ho odpálily. Představení mělo zhruba 5 minut a byla to veliká paráda.

Vzhledem k velice pozitivnímu ohlasu od občanů jsme se shodli, že novoroční ohňostroj by se mohl stát pěknou společnou tradicí našich městských částí.

*Ondřej Martan,*  
starosta



Foto (2x) : Jan Jech

## Alej legionářů – II. etapa výsadby

V prosinci 2019 proběhla výsadba 70 lip podél cesty od Památníku legionářů směrem k Újezdu nad Lesy. S výjimkou malé proluky, kde povede v budoucnu propojení mezi přeložkou silnice I/12 a Českobrodskou ulicí, je nyní již skoro po celé délce až na hranice s Újezdem nad Lesy cesta lemována stromy. Na výsadbě se podíleli žáci 2. stupně naší základní školy. Poděkování určitě patří panu Bc. Stanislavu Kočímu, který nejdříve podal dětem odborný výklad k vysazovaným stromům a technice výsadby a potom na výsadbu dohlížel. Potěšující také je, že se nám podařilo využít na tento projekt dotaci ve výši 250 tisíc Kč z Národního programu pro životní prostředí, a ušetřit tak peníze naší městské části.

*RNDr. Soňa Beroušková,*  
tajemnice ÚMČ



Foto (2x) : Petr Vich

## Jak pokračují práce na kanalizaci v ulici Do Řičan

Stavební práce na kanalizaci v ulici Do Řičan pokračují i přes zimu. Je třeba, aby byla kanalizace hotová do půlky března. Na konci 3. měsíce nastupuje firma na dokončení oprav povrchu ulice.

ÚMČ Praha - Běchovice



## Nové hřiště v Kuřatech již letos na jaře

Počátkem jara tohoto roku bude zahájena rekonstrukce parku Kuřata - parku po generace dobře známého všem dětem, sáňkařům, ale i příznivcům míčových sportů. Zadáním pro rekonstrukci bylo: ponechat to, co funguje, a zásadním způsobem oživit a zatraktivnit prostor. Do parku tak bude doplněna celá řada herních prvků v čele s hlavní, třípatrovou věží! Celý park bude oplocen nízkým plotem, oddělujícím prostor, kde si budou hrát děti, od míst, kam chodí venčit své čtyřnohé mazlíčky pejskaři. Kompletně předěláno bude pískoviště. Doplněno bude pítko i mlžítko. Naprostou špičkou pak bude prodloužení sáňkovacího kopce, doplněného o další zemní klouzačku. Park by se měl stát oázou zejména pro maminky s dětmi, a to bez obav ze psích výkalů a starostí o to, že se malý průzkumník vydá sám na cestu pryč - do ulic. Hřiště bude kompletně připraveno na jarní i letní sezónu. Hotovo bychom měli, dle plánu, mít do konce dubna.

Petr Vich,  
místostarosta MČ

Foto : Ondřej Martan

## ZŠ

### Základní škola v lednu

V lednu se žáci starších ročníků zapojili do pozorování a sčítání ptactva na krmítkách. Toto sčítání již druhým rokem pořádá Česká společnost ornitologická.

Žáci 2.A se pro změnu zúčastnili programu o stálých i tažných ptačích druzích. Děti se seznámily se zimními návštěvníky krmítek a dostaly návod, jak připravit správnou ptačí hostinu. V praktické části si každý žák vytvořil ptačí krmítko z květináče a společnými silami jsme vyrobili z připraveného polotovaru dřevěné krmítko na parapet třídy. Ptačí téma se následně promítlo i do dalších předmětů.

Radka Bártová,  
učitelka ZŠ



Foto (2x) : Radka Bártová

Vážení čtenáři,

začátek nového roku pro nás znamenal hodně změn. Došlo k výraznější obměně pečovatelského týmu, upravené koncepci společenských aktivit. Adaptace na „novoty“ je někdy náročná pro všechny zúčastněné, ale pro celkový posun a rámec života nezbytná. Také se do DPS ke konci roku přistěhovali noví obyvatelé, které tímto srdečně vítáme. Začali jsme spolupracovat s mateřskou školou v Klánovicích a díky projektu „Mezi námi“ se budeme pravidelně setkávat s dětmi. Účelem je osvěžení společenských aktivit a také napomáhání vstřípení dobrého vztahu mezi dětmi a staršími lidmi. Pokud byste měli zájem dozvědět se o našich aktivitách a projektu více, neváhejte mě oslovit. I v klubu seniorů jsme v lednu objevili nové tváře, jsem velmi ráda, že jsme se rozrostli. Společně s klienty plánujeme pravidelné

a jednorázové kulturní události, jednou z prvních větší akcí bude pravděpodobně odpolední koncert písní pana Pecháčka a jeho uměleckého partnera. Oba pánové jsou emeritními členy kapely Šlapeto. Termín zveřejníme, případně se opět můžete telefonicky či e-mailově doptat. Důležitou součástí naší práce je ale také zjišťování požadavků, očekávání a představ o povaze sociálních služeb z pohledu starších občanů a pečujících v Běchovicích. Cílem je najít jednak silná místa naší organizace, jednak případné mezery v systému a pokusit se do budoucna nastavit poskytování služeb tak, aby byly prospěšné co nejvíce těm, kteří je potřebují či budou potřebovat. Bez vašich názorů a zkušeností to ale nejde. V následujících měsících vás tedy oslovíme a moc prosíme o spolupráci – vždyť vy všichni čtenáři tvoříte ráz Běchovic.

*Martina Rafačová,*  
sociální pracovnice

## Akce „Přání seniorů z Běchovic 2019“

Chtěla bych moc poděkovat všem kdo se účastnili akce „Přání seniorů z Běchovic“ v roce 2019, jsou to:

Veronika Holanová, Pimperovi, Kukovi, Čížkovi, Kateřina Tichá, Helena Kejdanová, Lázeňští, Monika Davidová, Dusilovi, Hromasovi, Matušikovi, Jana Koláčková, Dlouzí, Vackovi, Týna Tomášková, Michaela Rösslová, Preissovi, Berouškoví, Helena Hártlová, Petra Vacková Kudrnovská, Markéta Volšická, Marie Rafačová, Hercokovi, Kostnerovi, Vitáčkoví, Lánští a všichni kteří na nás mysleli a podporovali nás.

Podařilo se splnit 24 přání, včetně nového grilu pro všechny klienty DPS, a i letos jste byli tak štědrí, že jste věnovali hotovost, za kterou budou organizované letní grilovačky pro klienty DPS Běchovice.

Poděkování patří i všem zaměstnancům DPS a hlavně Martině Rafačové, bez které by to nešlo!

**Díky**

*Martina Míková*

Výherci hlavních cen večera od sponzorů



Starosta sboru osobně představil všechny hasiče, kteří již 10 let hasičský ples pro své hosty připravují.



Vystoupení brazilské školy samby VIBRAZIL samba show



Hlavní cena od firmy PETR CAR







*Koncerty  
na Staré poště*

*z cyklu běchovické  
hudební večery*

*Ladislav*

*Petr*

**HORÁK**

**NOUZOVSKÝ**

*akordeon*

*violoncello*

*Tango hudebně i tanečně  
vystoupí duo VIVAT TANGO  
a taneční pár  
z klubu Tangonexion*

*20.2. 2020  
od 19:00*

*Společenský sál Staré pošty*

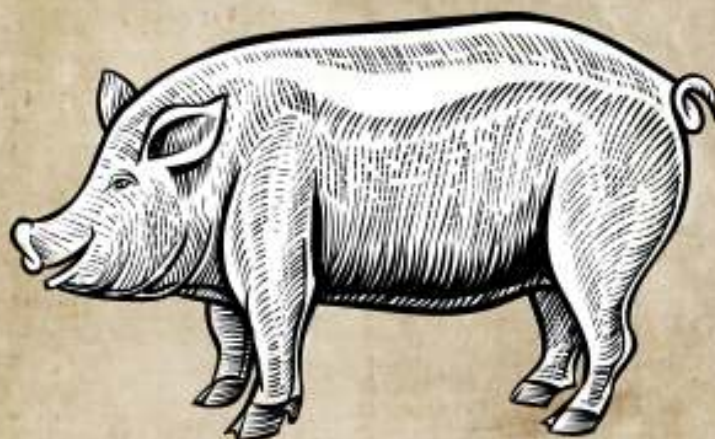
*Na koncert Vás zve*  
**MČ PRAHA - BĚCHOVICE**





SDH PRAHA - BĚCHOVICE VÁS ZVE  
NA

# VEPŘOVÉ HODY



dne 7. března od 10:00 hod.

---

Těšit se můžete na :  
Ochotnávku tradičních zabijačkových  
dobrot a pochoutek z grilu  
a na staročeskou muziku

## Běchovičtí sršni pokračují v přípravě na jaro



Ani jedna z věkových kategorií Běchovických sršňů přes zimu nezahálí. Vedle pravidelných tréninků v hale a na umělce hrajeme i přátelské zápasy se soupeři z okolí, účastníme se halových turnajů a řadu jich také sami pořádáme. Díky všem, kteří nám pomáhají! Každý z týmů má za sebou i rozlučku s loňským rokem. Umíme spolu být i mimo fotbal.

Užili si hlavně naši malí hráči ze školičky. Pod vedením trenéra a dobrovolného hasiče Pavla Tomáška si prohlédli běchovickou hasičskou základnu včetně moderní techniky, kterou tato základna disponuje.

S úspěšným rokem 2019 se ale rozloučili i dospělí, trenéři a funkcionáři Běchovických sršňů. Na celý večer jsme obsadili bowlingovou hernu v Kyjích a stálo to za to! A rozhodně neplatí pravidlo - čím lepší fotbalista, tím lepší hráč bowlingu!!!

Už se těšíme na jaro...

A ještě je tu vzkaz pro rodiče! Pokud chcete, aby i Vaše děti hrály fotbal za Běchovické sršně, potřebné kontakty najdete na našich stránkách [www.bechovictirsni.cz](http://www.bechovictirsni.cz) v sekci NÁBOR.

Alan Hejma



Foto (2x): Archiv Sršni



## Dětský šipkový turnaj o putovní pohár starosty Běchovic Ing. Ondřeje Martana

Dne 22.12.2019 od 15 hodin se konal dětský šipkový turnaj o putovní pohár starosty Běchovic Ing. Ondřeje Martana. Sešlo se celkem 27 super hráčů a hráček. Děti byly rozděleny na 2 věkové kategorie: na 5–10 a 11–17 let. V mezičase probíhala také soutěž o putovní pohár, kde cílem hry bylo naházet co nejvíce bodů na tři šipky. Dále se také házelo šipkami na střed. Ten nikdo netrefil, ale nejvíce naházeno na tři šipky měla Jessica Sudíková, která si odnesla putovní pohár starosty, čuníka (šunkové maso) a dobroty.

### Vítězné turnaje

#### skupina 5–10 let:

- 1. Ondřej Skalický
- 2. Tomáš Kroužek
- 3. Nicolas Nový

#### skupina: 11-17 let:

- 1. Daniel Vlček
- 2. Jaroslav Srazil ml.
- 3. Maxim Sroka

Putovní pohár starosty Běchovic si odnesla do června domů Jessica Sudíková.

Pokračování na str. 12

Pokračování ze str. 11

První místa si odnesla velký pohár, steelový terč a dobroty. Druhá místa získala pohár, šipky a dobroty. Třetí místa si odnesla pohár, pouzdro na šipky a dobroty.

Jako vždy děti dostaly během hry párek v rohlíku. Dále dostaly kornout s dobrotami a k tomu letky k šipkám a balíček od organizace UŠO. Dále jsem dětem připravila čokoládovou fontánu s ovocem a poté měly diskotéku.

Na vánočním turnaji jsme měli přítomné 2 ze 3 sponzorů: pana Jiřího Pokorného ze Kbel, který má účetní firmu a přispěl na ceny v hodnotě 2 000,-, a pana Václava Maříka, který je zaměstnancem firmy RS maso cz., od které jsme dostali sponzorsky párky a rohlíky na občerstvení a několik šunkových selátek. Ta jsou na fotce s panem starostou Ing. Ondřejem Martanem a dětmi. Třetím sponzorem byl Ing. Tomáš Rejko z firmy Cinkili, který nám dal slevu na terče, šipky a pouzdra.

Šipkové turnaje pro děti a mládež probíhají pravidelně mimo letní prázdniny každý měsíc, a to již 8 rokem. Soutěž o putovní pohár starosty se koná dvakrát do roka. Výsledky všech turnajů jsou poté zasílány na Středočeský kraj UŠO. Děti se tak kvalifikují do žebříčku a první tři vítězové z každé kategorie celého roku si pak vyzvednou ceny a poháry v Kamenici ve Středočeském kraji na vyhlášení sezóny.

Jana Matušíková



Foto (2x): Jana Matušíková

## SUDOKU

Sudoku č. 1

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

Sudoku č. 2

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



**Výdejní místo:** Jan Jech, Do Říčan 371

Denně po dohodě od 9 do 21 hodin

Zpracování fotoknih a kalendářů. Tel. 606 481 222

## Bolí vaše dítě často břicho? Na vině může být zubní pasta, kterou sní během čištění zubů

Že je zubní pasta určená k čištění zubů a měla by se vyplivnout do umyvadla, to jistě víme. Ale co děti? Vědí, že nesmí pojídat tu sladkou a voňavou hmotu, která připomíná žvýkačku? Co jim hrozí, když zubní pastu, byť speciálně určenou pro děti, snědí? A co dělat, když je pak z ní bolí břicho, dostanou průjem, nebo zvrací?

### Zubní pasty nejsou určeny k požití

Možná jste to měli také tak. Když jste jako malí přisedlali na dospěláckou „pálivou“ zubní pastu, čas od času se vám možná zastesklo po sladké a voňavé pastě Perličce. Byla příjemná nejen při čištění, ale také ve chvílích, kdy jste ji omylem či úmyslně spolkli.

Málokdo však ví, že zubní pasty nejsou tak bezelstné, jak se na první pohled může zdát. Časté polykání zubní pasty může způsobit docela vážné zdravotní obtíže. Nejvíce jsou přitom ohroženy děti.

### Proč jsou v ohrožení hlavně děti?

My dospělí totiž už víme, že máme zubní pastu vyplivnout do umyvadla. Jenomže některé děti zubní pastu polykají. A to se jeví jako rizikové s ohledem na obsah fluoridu, který většina dětských zubních past obsahuje. Naštěstí v nich není jeho koncentrace tak vysoká jako u zubních past určených pro dospělé.

### Co když dítě zubní pastu spolkne?

Může se stát, že dítě v nestřeženém okamžiku pastu spolkne, pokud však bude mít na kartáčku správné množství, tj. přibližně o velikosti kuličky hrášku, pro jednu to určitě nevádí.

Po konzumaci velkého množství zubní pasty však hrozí bolest břicha, nevolnost, zvracení či průjem. Taková reakce určitě každého rodiče vyděsí, proto pro klid v duši navštivte dětského lékaře anebo pohotovost, případně tam zavolejte.

První pomocí při nevolnosti způsobené požitím většího množství zubní pasty může být potravina obsahující vápník – například mléko či jogurt. Fluor se totiž s vápníkem váže.

Dětské zubní pasty sice obsahují fluorid, ale v opravdu malém množství – v takovém, které dětským zoubkům poskytne prevenci před zubním kazem, posílí zubní sklovinu a zamezí množení bakterií.

### Co je na fluoridu v zubních pastách tak nebezpečného?

Při zvýšeném příjmu fluoridu hrozí fluoróza, která se může podepsat na vzhledu a zdraví dětských zoubků (bělavé či žlutohnědé až hnědé skvrny na zubech), ba dokonce ještě hůř, vést k remodelaci kostí či deformaci kloubů.

### K čemu je fluorid v zubních pastách dobrý?

Fluorid posiluje zuby a pomáhá zubní sklovině v remineralizačním procesu, což znamená, že se minerály, jako je vápník, ukládají zpět do zubů, zuby jsou pak díky těmto minerálům silné a méně se kazí. Kromě toho také zabraňuje rozpadu cukrů v bakteriích, což chrání dutinu ústní před tvorbou kyselin, a tím pádem před vznikem zubního kazu. Existuje mnoho studií, které potvrdily, že fluorid v zubních pastách zdraví zubů skutečně prospívá, protože se jejich kazivost sníží o 20–30 %.

### Podle čeho poznáte vhodnou zubní pastu?

Sledujte obsah fluoridu (vyjadřuje se zkratkou ppm), podle jeho množství se také zubní pasty rozdělují. Nižší obsah mají zubní pasty určené pro děti, vyšší pak pasty pro dospělé.

### Proto platí následující:

- Děti v předškolním věku by si měly čistit zuby dvakrát denně tenkou vrstvou zubní pasty s obsahem fluoridu 250–500 ppm.
- Děti ve školním věku by si měly čistit zuby pastou s fluoridem do 1 000 ppm.
- Pro dospělé jsou určeny pasty s obsahem fluoridu v rozmezí 1 000–1 500 ppm.
- Existují i terapeutické zubní pasty s obsahem fluoridu 1 800–2 500 ppm.

### Co zubní pasty bez fluoridu?

Existují rovněž zubní pasty bez fluoridu pro děti i dospělé. Především u těch nejmenších mají své opodstatnění, tedy alespoň do té doby, než se naučí zoubky správně čistit a nebude hrozit riziko spolknutí.

Přestože tento typ dětských zubních past fluorid neobsahuje, ani ty není vhodné jíst. Mohou totiž obsahovat sorbitol, který má projímavé účinky.

### Děti je při čištění zubů potřeba kontrolovat

Dokud jsou tedy děti opravdu maličké, neměli bychom je nechávat čistit si zoubky samotné. Je potřeba je hlídat, aby pastu nepolykaly, ale také jim vyměřit správnou dávku. V neposlední řadě bychom měli pastu vnímat spíše jako léčivo a mít ji uskladněnou někde mimo nenechavé ručky malých dětí.

### Jakou pastu pro děti bez fluoru vybrat?

Skvělou volbou je například BioRepair Kids 0 – 6 let s jahodovou příchutí a bez obsahu fluoridu a parabenů, případně přírodní zubní pasta Jack N' Jill bez cukru, fluoridu, konzervantů a barviv.

### Od prvních zoubků

K čištění již prvních zoubků poslouží dětský zubní gel Weleda. Neobsahuje sorbitol, přesto má jemně nasládlou chuť. Vhodný pro miminka je rovněž dětský zubní gel Benjamínek od Nobilis Tilia či zubní gel Alverde.

### Jak udělat čištění zubů pro děti zábavné?

Vyzkoušejte například dětskou ústní vodu Listerine Smart Rinse. Jakmile si vaše dítě zuby dočistí kartáčkem, vypláchně si ústa touto speciální ústní vodou. Pokud budou v umyvadle zbarvené drobečky jídla, vyčistilo si zoubky špatně, a je tedy potřeba čištění zopakovat.

*Adéla Kroisová,  
s použitím internetu*





Děkuji za blahopřání k mým narozeninám od městské části a veliké poděkování za dárek, který mi udělal nesmírnou radost.

*Markéta Dusilová*

Děkuji panu starostovi a radním Městské části Praha - Běchovice za přání k narozeninám.

*Jaroslav Kopecký*

## SUDOKU - řešení

Sudoku č. 1

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

Sudoku č. 2

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

## INZERCE

**ZDE BY MOHL BÝT VÁŠ INZERÁT**  
Velikost 1/3 A4  
Cena 1 440,- Kč (včetně DPH)

# Jazykové kurzy pro každého

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 ČINŠTINA  
ČEŠTINA PRO CIZINCE  
DOPOLEDNÍ KURZY S HLÍDÁNÍM DĚTÍ  
INDIVIDUÁLNÍ LEKCE



Více informací na [www.deltaschool.cz](http://www.deltaschool.cz)



tel.: 733 392 675 [www.deltaschool.cz](http://www.deltaschool.cz) [DELTA@SCHOOOL@LTITEK.COM](mailto:DELTA@SCHOOOL@LTITEK.COM)



## INZERCE

Zájemci o inzerce ve zpravodaji „Život Běchovic“, mohou dle ceníku inzerce  
Vyplnit formulář: „Objednávka inzerce“  
na [www.praha-bechovice.cz](http://www.praha-bechovice.cz) a zaslat ho na adresu: [zivotbechovic@seznam.cz](mailto:zivotbechovic@seznam.cz)

INZERCE

### Balet Giselle

Šárka Holečková (vystudovala státní Taneční konzervatoř) pořádala tento romantický balet po tři roky charitativně, především v domovech seniorů. Soubor doplněný nyní profesionálními tanečníky uvádí tuto inscenaci dvakrát, jednou **10.2. 2020 od 19:30 v Divadle Horní Počernice** a podruhé **3.3. 2020 od 19:00 v Salesiánském divadle**. Vstupenky do Salesiánského divadla na [www.ticket-art.cz](http://www.ticket-art.cz). Tančí Šárka Holečková (Giselle) a Jevgenij Lisovik (Albert). Jste srdečně zváni.

Web.: <https://baletni-predstaveni-giselle.webnode.cz/>

ZŠ Úvaly  
Náměstí Arnošta z Pardubic 8  
250 82 Úvaly  
Kontaktní osoba Bc. Horáková tel. 604 407 142

## PLÁNUJEME OTEVŘÍT TŘÍDU S LMP



Základní škola Úvaly od září 2020 plánuje otevřít speciální třídu pro děti s LMP v běžné základní škole. Budou zde děti zařazené od 1. – 5. třídy pod vedením skvělé paní učitelky s dlouholetou praxí v malém kolektivu. Přátelský přístup s láskou a porozuměním je na naší škole přirozený a pro děti s LMP nepostradatelný. Děti do naší školy chodí velice rády, protože zde dostávají speciální přístup. Na škole je zřízená i speciální třída druhého stupně, kam děti plynule přestupují a mohou zde dokončit základní vzdělávání v přirozeném prostředí, na které si zvykly.

Využijte dostupnost vzdělávání pro vaše dítě, které bude chodit rádo do školy a těšit se na druhý den plný zábavy, hraní, a přitom se bude učit a poznávat nové věci.

Chcete, aby vaše dítě bylo spokojené, šťastné a rádo chodilo do školy?

Nabízíme:

**VYUŽIJTE DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ VE STŘEDU 18.3.2020 a**

Přijďte se k nám podívat  
Přijďte se seznámit s paní učitelkou  
Přijďte poznat prostředí třídy, kdykoli po individuální domluvě

Malý kolektiv dětí  
Individuální přístup  
Podpora asistenta pedagoga  
Přátelský přístup  
Vzdělávání hrou

**Srdečně zveme všechny rodiče a děti!**



**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](http://www.cyklopocernice.cz)

# Rozpis kulturně-společenských akcí pro únor až duben 2020

měsíc	termín konání	čas konání	název akce	místo konání	pořadatel
ÚNOR	1. únor 2020	od 21:00	IRON MANDER REVIVAL PRAHA	Kobra bar	Kobra bar
	5. únor 2020	od 20:00	TANEČNÍ PRO DOSPĚLÉ	Společenský sál Staré pošty	ST Piva a Ulice Hřebčová
	8. únor 2020	od 12:00	DĚTSKÝ KARNEVAL + VEČERNÍ SÁBAVA	Společenský sál Staré pošty	MC
	8. únor 2020	od 21:00	FAM & AUTOGEN	Kobra bar	Kobra bar
	12. únor 2020	od 20:00	TANEČNÍ PRO DOSPĚLÉ	Společenský sál Staré pošty	ST Piva a Ulice Hřebčová
	13. únor 2020	od 21:00	MADČI MĚJAN PÍTEM	Kobra bar	Kobra bar
	18. únor 2020	od 20:00	TANEČNÍ PRO DOSPĚLÉ	Společenský sál Staré pošty	ST Piva a Ulice Hřebčová
	20. únor 2020	od 19:00	KONCERT - TANGO HUBERŠKÉ / TANEČNÍ	Společenský sál Staré pošty	MC
	22. únor 2020	od 21:00	MENNER & INGOTT	Kobra bar	Kobra bar
	26. únor 2020	od 20:00	TANEČNÍ PRO DOSPĚLÉ	Společenský sál Staré pošty	ST Piva a Ulice Hřebčová
29. únor 2020	od 21:00	QUEEN FLOYD, PINK FLOYD, TRIBUTE BAND	Kobra bar	Kobra bar	
BŘEZEN	4. březen 2020	od 20:00	TANEČNÍ PRO DOSPĚLÉ	Společenský sál Staré pošty	ST Piva a Ulice Hřebčová
	7. březen 2020	od 10:00	VEPŘOVÉ HODY	gřiň hradbous sborovně	SDH - Sbor dobrovolných hasičů
	7. březen 2020	od 21:00	PŘEVÁRANÍ	Kobra bar	Kobra bar
	14. březen 2020	od 21:00	WISH DEW & DUDÁŘ	Kobra bar	Kobra bar
	11. březen 2020	od 20:00	TANEČNÍ PRO DOSPĚLÉ	Společenský sál Staré pošty	ST Piva a Ulice Hřebčová
	13. březen 2020	od 15:00	DĚTSKÝ ŠPIKOVÝ TURNAJ	Kobra bar	Špičový klub BK B. Bluk
	18. březen 2020	od 20:00	TANEČNÍ PRO DOSPĚLÉ	Společenský sál Staré pošty	ST Piva a Ulice Hřebčová
	18. březen 2020		1. AUTORSKÉ ČTENÍ - VZPOMÍNKOVAT R. ŠTASTNÁ	Křehovna	Křehovna
	21. březen 2020	od 21:00	ČESKO NĚMECKÝ SKÁTER RACHOTU	Kobra bar	Kobra bar
	23.3.-27.3.2020		TŘÍDEN S KNIHOU	Mateřská škola Čtyřlístek	Mateřská škola Čtyřlístek
	25. březen 2020	od 20:00	TANEČNÍ PRO DOSPĚLÉ	Společenský sál Staré pošty	ST Piva a Ulice Hřebčová
	27. březen 2020	od 17:00	HOC S ANDRŠZEMĚI	Křehovna, MC, ZŠ	MC, Křehovna, MŠ, ZŠ
DUBEN	1. duben 2020	od 14:00	DEN PŘEŠKÝCH DVĚŘÍ	Mateřská škola Čtyřlístek - Hřbitovní ul.ka	MŠ Čtyřlístek
	1. duben 2020	od 17:45	BĚHOVÝCH KORUNKA 2020	Sportovní areál Na Korunkě	Sokol Běchovice 2.
	4. duben 2020	od 8:00	BĚGÁČKA NA RYBNĚČU	Fotbalní areál Běchovice	MO Český rybářský ústav
	8. duben 2020	od 14:00	VELKONOČNÍ JARMARK - PRODEJNÍ VYSTAVA	Mateřská škola Čtyřlístek - Hřbitovní ul.ka	MŠ Čtyřlístek
	11. duben 2020		SOUTĚŽ PRAŽSKÉ HÁZĚDO	HC Letná Běchovice	HC Letná Běchovice z.s.
	12. duben 2020	od 21:00	TRAVESTI SHOW	Kobra bar	Kobra bar
	19. duben 2020	od 15:00	DĚTSKÝ ŠPIKOVÝ TURNAJ	Kobra bar	Špičový klub BK B. Bluk
	30. duben 2020	od 18:30	SLÁVNÍ ČARODĚJNIC	Hřbitovní Staré pošty	MC, SDH