



Život Běchovic



Zpravodaj MČ Praha - Běchovice

září 2016

Online verzi zpravodaje naleznete na www.praha-bechovice.cz



NOVÁ KUCHYNĚ V ZŠ BĚCHOVICE
více na str. 10

Foto: Petr Vich

Slovo starosty	str. 3
Zastupitelstvo, Rada, Úřad MČ	str. 3-7
Novinky v Běchovicích	str. 8-9
ZŠ a MŠ	str. 10
Sociální služby Běchovice	str. 11
Knihovna	str. 11
Sport	str. 12-15
Kultura	str. 16-19
Městská policie informuje	str. 19
Poděkování od oslavenců	str. 20
Sudoku	str. 21 a 23
Malá poradna	str. 21 a 22
Inzerce	str. 20, 22, 23 a 24

Uzávěrka inzerce a příspěvků pro č. 10 / 2016 je 15.9. 2016

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: Art and Sign, Náklad: 950 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.

Na svém 47. jednání dne 14. 6. 2016 mimo jiné projednala:

- návrh rozpočtového opatření č. 14/16 - dotace z rozpočtu hl. m. Prahy na dovybavení JSDH Běchovice
- návrh rozpočtového opatření č. 15/16- dotace z rozpočtu hl. m. Prahy na provoz JSDH Běchovice
- návrh rozpočtového opatření č. 16/16 – dotace HMP z obdrženého odvodu z výherních hracích přístrojů a jiných technických herních zařízení za období 1.1.2016 – 30.4.2016
- žádost Jany Matušikové o dotaci – Klub šipek Blik Blok
- návrhy na uzavření dodatku č. 2 ke smlouvám o dílo na zajištění prací spojených s údržbou majetku, veřejné zeleně a veřejných prostor ve správě městské části
- návrh na uzavření dodatku č. 1 k rámcové smlouvě na zajištění technické pomoci při realizaci investičních akcí, opravách a údržbě nemovitého majetku MČ Praha - Běchovice
- návrh na zadání veřejné zakázky „Nákup vozidla CAS 30 pro účely fungování JSDH Běchovice“
- návrh na objednání realizační dokumentace (RD) pro zvýšení kapacity varny, výdejny jídel v objektu ZŠ Praha–Běchovice
- návrh na pořízení projektoru
- návrh na pořízení promítacího plátna
- návrh na souhlas s vyhlášením podlimitní veřejné zakázky „Rekonstrukce objektu -Kulturní památka Stará pošta“
- návrh na splátkový kalendář platby nájemného z bytu č. 16 čp. 575 Praha- Běchovice
- návrh finančního příspěvku na akci 28. štafeta TEREZÍN – Kladno - LIDICE – Včelákov - LEŽÁKY

Na svém 48. mimořádném jednání dne 22. 6. 2016 mimo jiné projednala:

- návrh na souhlas s vyhlášením veřejné zakázky „Výměna technologického vybavení varny a výdejny jídel v Základní škole Praha-Běchovice“
- návrh na souhlas s vyhlášením veřejné zakázky malého rozsahu „TDI akce Rekonstrukce objektu - Kulturní památka Stará pošta“
- návrh na jmenování komise pro posouzení kvalifikace a posouzení a hodnocení nabídek předložených v rámci veřejné zakázky „Rekonstrukce objektu - Kulturní památka Stará pošta“

Pokračování na str. 04

**Městská část Praha - Běchovice**

Vám oznamuje, že

dne 21. září 2016**od 18:00 hodin
proběhne 14. jednání****Zastupitelstva Městské části Praha – Běchovice,**

a to na radnici na ÚMČ

(velká zasedací místnost úřadu, přízemí)

adresa: Českobrodská 3, Praha 9

Program jednání bude oznámen na úřední desce ÚMČ.



Milí Běchovičáci,

s končícím létem se vracíme do rutiny všedních pracovních dní. Mně osobně se během prázdnin moc relaxovat nepodařilo. Bylo tomu tak hlavně díky investičním akcím, které jsme měly připraveny v budově základní školy a v centru městské části. Základní škola, zejména pak její kuchyně a kotelná, prošly zásadní přestavbou. Efekt přestavby by měl být jednoznačný – zvýšení kapacity kuchyně a snížení nákladů při vytápění. Z provedené přestavby si můžete prohlédnout fotografie již v tomto vydání ŽB. Centrum Běchovic prochází a také bude procházet velkými změnami. V srpnu byla dokončena rekonstrukce Parku běžců. Park získal zcela novou podobu. Byl prosvětlen a lépe zpřístupněn. Cílem bylo park otevřít veřejnosti a mnohem lépe upozornit na to, co nás proslavuje nejen v rámci ČR, ale - troufnu si říct - celého sportovního světa. Letos navíc slavíme již 120. výročí běhu Běchovice – Praha, a park tak bude i velmi dobře reprezentovat naši městskou část při tomto významném jubileu.

Když jsem psal o změnách v centru městské části, nemohu se nezastavit u Staré pošty. Ta bude procházet od září významnou rekonstrukcí. Dokončena by měla být na přelomu roku 17/18. Více se o Parku běžců dozvíte uvnitř tohoto čísla spolu s pozvánkou na jeho slavnostní otevření dne 13.9.2016.

Září bývá stabilně jedním z nejkulturnějších a nejspolečnějších měsíců u nás v Běchovicích. Na každý víkend mám připravenou pěknou kulturně-společenskou a nebo sportovní akci. Jubilejní 120. ročník běhu Běchovice – Praha jsem již zmínil. Rozhodně ale nepropásněte další akce, jako jsou Svátek sousedů s letním kinem, Den zdraví a Mladé Běchovice. Na všechny akce naleznete pozvánku uvnitř ŽB.

Konec letních prázdnin nemusí nutně znamenat i konec letních teplot. Užijte proto krásu babího léta naplno a na některé z připravených víkendových akcí se s vámi budu těšit na viděnou.

Ondřej Martan,
váš starosta

Pokračování ze str. 03

Na svém 49. jednání dne 29. 6. 2016 mimo jiné projednala:

- návrh rozpočtového opatření č. 17/16 – účelová neinvestiční dotace z rozpočtu HMP – posílení mzdových prostředků MŠ a ZŠ
- návrh rozpočtového opatření č. 18/16 – poskytnutí finančních prostředků z rozpočtu HMP z daňové povinnosti daně z příjmu právnických osob za rok 2015
- návrh rozpočtového opatření č. 19/16 – poskytnutí účelové investiční dotace na akci Úprava v Parku běžců (ORG 80144)
- návrh rozpočtového opatření č. 20/16 – poskytnutí účelové investiční dotace na akci Zvýšení kapacity varny, výdejny jídel a rekonstrukci kotelny včetně instalace FVE (ORG 80110)
- návrh rozpočtového opatření č. 21/16 – poskytnutí účelové neinvestiční dotace na podporu aktivit v rámci místní Agendy 21
- návrh rozpočtového opatření č. 22/16 – finanční vypořádání za rok 2015
- návrh na schválení likvidace vyřazeného majetku příspěvkové organizace Mateřská škola Čtyřlístek Praha–Běchovice
- návrh na uzavření dodatku č. 1 se společností Jarnette Reclame spol. s r.o.
- návrh na stanovení zásad schvalování objednávek a přijímání sponzorských darů
- návrh pořízení žulového bloku pro Park běžců
- návrh na uzavření dodatku č. 1 ke smlouvě o dílo - Provedení stavby - Park Běžců
- návrh na udělení souhlasu s uzavřením nájemní smlouvy na uvolněný byt ve svěřené správě Sociálních služeb Běchovice, z. ú.
- návrh na uzavření smlouvy o dílo na zajištění prací spojených s údržbou majetku, veřejné zeleně a veřejných prostor ve správě městské části
- návrh na souhlas s pronájmem pozemku parc. č. 1269/2 v k.ú. Běchovice ve vlastnictví hl.m.Prahy
- návrh na souhlas s přestavbou rodinného domu na pozemcích parc. č. 805 a 806 v k.ú. Běchovice
- návrh na souhlas s přestavbou a nástavbou rodinného domu na pozemcích parc. č. 517 a 518 v k.ú. Běchovice
- návrh na vyjádření ke stavebnímu záměru – novostavbě RD na pozemku parc. č. 835 v k.ú. Běchovice
- návrh na řešení neoprávněného užívání pozemku parc. č. 1084 a parc. č. 1085, k.ú. Běchovice
- návrh na uzavření dohody o narovnání se společností KONSIT a.s.
- návrh rozpočtového opatření č. 23/16 - úhrada startovního pro občany Běchovic
- návrh na souhlas s prodejem pozemku parc.č. 1327/237 v k.ú. Běchovice

Na svém 50. mimořádném jednání dne 30. 6. 2016 mimo jiné projednala:

- návrh na vyhodnocení nabídek v rámci veřejné zakázky malého rozsahu „Modernizace a instalace zdrojů energií pro ZŠ“
- návrh na objednání roční údržby zeleně truhlíků v ulici Českobrodská

Na svém 51. mimořádném jednání dne 8. 7. 2016 mimo jiné projednala:

- návrh na vyhodnocení nabídek v rámci veřejné zakázky malého rozsahu „Výměna technologického vybavení varny“ v základní škole

Na svém 52. jednání dne 20. 7. 2016 mimo jiné projednala:

- návrh na uzavření dodatku ke smlouvě o nájmu bytové jednotky v nemovitosti Českobrodská č.p. 8, Praha–Běchovice, byt č. 4 – 2. prodloužení
- žádost společnosti MV BAU, s.r.o, o snížení nájemného
- návrh dodatku ke smlouvě o dílo „Stará pošta - rekonstrukce objektu stodola na kulturní zařízení“ – autorský dozor
- návrh na uzavření dohody o narovnání se společností NORSUNDE a.s
- návrh zpracování projektové dokumentace revitalizace parků I
- návrh zpracování projektové dokumentace revitalizace parků II
- návrh na souhlas s dělením pozemku parc.č. 191/3 v k.ú. Běchovice
- návrh na souhlas s dělením pozemku parc.č. 191/4 v k.ú. Běchovice
- návrh na souhlas s prodloužením doby umístění kontejnerů na obnošené ošacení a obuv v MČ Praha–Běchovice
- návrh na souhlas s pronájmem nebytových prostor v areálu Stará pošta
- návrh na souhlas s prodejem pozemku parc. č. 1456 v k.ú. Běchovice
- návrh na souhlas s objednávkou výměny písku v dětských pískovištích
- návrh na souhlas s objednávkou stavební úpravy komunikace k nákladovému nádraží
- žádost o prominutí dluhu za nájemné
- návrh rozpočtového opatření č. 24/16 – odvod CSSB
- návrh přidělení dotace organizaci Sociální služby Běchovice, z.ú.
- návrh na souhlas s vyhlášením veřejné zakázky malého rozsahu „Vstupní portály pro budovy 564 a 557 (Sociální služby Běchovice, z.ú.)“
- návrh na souhlas se zněním zadávací dokumentace, zněním návrhu smlouvy o dílo pro veřejnou zakázku „Rekonstrukce objektu - Kulturní památka Stará pošta“ a se zasláním výzvy k podání nabídek uchazečům, kteří splnili kvalifikační požadavky pro tuto veřejnou zakázku
- žádost o souhlas s převodem nájemní smlouvy nebytových prostor v objektu čp. 479 (ordinace dermatovenerologie)

Na svém 53. mim. jednání dne 8. 8. 2016 mimo jiné projednala:

- návrh na nové oslovení firem na veřejnou zakázku malého rozsahu „Vstupní portály pro budovy 564 a 557 (Sociální služby Běchovice, z.ú.)“
- návrh na jmenování komise pro otevírání obálek a hodnocení nabídek předložených v rámci veřejné zakázky „Nákup vozidla CAS 30 pro účely fungování JSDH Běchovice“
- návrh vyhlášení záměru na pronájem bytu č. 2/153 v nemovitosti č.p. 2 v ulici Mladých Běchovic v Praze-Běchovicích

Pokračování na str. 05

Pokračování ze str. 04

- návrh vyhlášení záměru na pronájem bytu č. 2/161 v nemovitosti č.p. 2 v ulici Mladých Běchovic v Praze–Běchovicích
- návrh na schválení vyřazení a likvidaci majetku příspěvkové organizace Základní škola Praha–Běchovice
- návrh vyhlášení záměru na pronájem bytu č. 2/266 v nemovitosti č.p. 2 v ulici Mladých Běchovic v Praze–Běchovicích

Na svém 54. mim. jednání dne 15. 8. 2016 mimo jiné projednala

- návrh na vyhodnocení nabídek v rámci veřejné zakázky malého rozsahu s názvem „Výkon technického dozoru stavebníka a inženýrské činnosti při realizaci akce Rekonstrukce objektu - Kulturní památka Stará pošta“
- návrh na souhlas s výběrem zhotovitele a uzavřením smlouvy o dílo pro veřejnou zakázku s názvem „Rekonstrukce objektu - Kulturní památka Stará pošta“

RNDr. Soňa Beroušková
tajemnice ÚMČ



Ilustrační foto 2x

**Přehled přistavení kontejnerů na BIO odpad
na 2. pololetí roku 2016**

Služba	Městská část	Ulice	Datum	Od	Do	Typ odpadu
BIO-VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	so - 27.8.2016	13:00	16:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	ne - 18.9.2016	9:00	12:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou (u prodejny)	ne - 18.9.2016	9:00	12:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	ne - 16.10.2016	9:00	12:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou (u prodejny)	ne - 16.10.2016	9:00	12:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	so - 19.11.2016	13:00	16:00	BIOODPAD
BIO-VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou (u prodejny)	so - 19.11.2016	13:00	16:00	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.**

**Přehled umístění velkoobjemových kontejnerů v MČ Praha - Běchovice
na období 1.7.2016 - 31.12.2016**

Služba	Městská část	Ulice	Datum	Od	Do	Počet	Typ odpadu
VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	ne - 11.9.2016	09:00	13:00	1	objemný
VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou 479	ne - 11.9.2016	09:00	13:00	1	objemný
VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	ne - 23.10.2016	09:00	13:00	1	objemný
VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou 479	ne - 23.10.2016	09:00	13:00	1	objemný
VOK	Běchovice	Do Říčan x Václava Kovaříka	ne - 27.11.2016	09:00	13:00	1	objemný
VOK	Běchovice	Za Poštovskou zahradou 479	ne - 27.11.2016	09:00	13:00	1	objemný

NOČNÍ KLID A RUŠENÍ NOČNÍHO KLIDU (nová právní úprava)

Od 1. října 2016 dochází k nové právní úpravě doby nočního klidu. Nově je noční klid a jeho vymezení stanoveno v ustanovení § 47 odst. 6 zákona o přestupcích - „Dobou nočního klidu se rozumí doba od 22. do 6. hodiny. Obec může obecně závaznou vyhláškou stanovit výjimečné případy, zejména slavnosti nebo obdobné společenské nebo rodinné akce, při nichž je doba nočního klidu vymezena dobou kratší nebo žádnou.“

Stanovení kratší nebo žádné doby nočního klidu tak bude od 1. října 2016 možné pouze přímo obecně závaznou vyhláškou, nikoliv rozhodnutím určeného orgánu obce na jejím základě, jak tomu bylo doposud. Kompetenci pro přípravu vyhlášky má hl. m. Praha s tím, že všechny městské části se na ní budou podílet. Kratší nebo žádná doba nočního klidu by měla být dle zákona stanovena jen a pouze ve výjimečných případech, které budou nově stanoveny buď konkrétním datem, datovatelným obdobím nebo událostí, jejíž datum je vzhledem k místním tradicím předvídatelné. Do vydání nové vyhlášky hl. m. Prahy je nutné tedy dodržovat noční klid bez výjimky.

Jen pro úplnost uvádíme, že porušení nočního klidu je přestupkem proti veřejnému pořádku a je za něj stanovena pokuta do 10.000,- Kč (při opakování až do výše 15.000,- Kč).

Mgr. Martina Vlková,
vedoucí odboru vnitřní správy

Kampaň na snížení počtu černých skládek v okolí nádob na separovaný a směsný komunální odpad

Nádoby na území hl. m. Prahy budou polepovány samolepkami, které upozorňují na případný finanční postih, v případě odložení odpadu mimo nádoby.



UPOZORNĚNÍ

Odkládání odpadů mimo sběrné nádoby a znečišťování stanoviště sběrných nádob je přestupkem proti veřejnému pořádku a může být postihováno pokutou až do výše 50 000 Kč.

Objemný odpad lze odložit ZDARMA ve sběrných dvorech hl. m. Prahy či do velkoobjemových kontejnerů umístěných v ulicích města.

Informace o systému nakládání s komunálním odpadem naleznete na <http://portalzp.praha.eu/odpady>

Odbor ochrany prostředí MHMP, Jungmannova 29/35, Praha 1

Nový znak Běchovic?

Vážení občané,

Rada městské části, stejně jako zastupitelstvo se v posledních 6 měsících zabývaly myšlenkou „aktualizace“ znaku městské části. Motivem k zahájení jednání s heraldiky byla skutečnost, že v našem znaku není nijak zaznamenána nejdůležitější událost, která nás již 120 let reprezentuje - běh Běchovice – Praha. Zadání pro heraldiky bylo jednoduché: „Chtěli bychom existenci běhu vyjádřit ve znaku městské části.“ To jsme ale netušili, jak složité a pravidly svázané jsou změny obecních a městských znaků. V první řadě není možno zobrazit figuru – běžec je tedy vyloučen! V druhé řadě není možno ve znaku zobrazovat číslice a písmena – ani tak tedy nelze zmínku na závod ztvárnit. V tu chvíli bylo možno závod, běh, činnost pohybu vyjádřit jen jedním způsobem, a to bylo jakýmsi historickým okřídleným sandálem. Od heraldika pana Velebného jsme obdrželi celkem dva návrhy.



Z argumentace vyplynulo, že jiná varianta pro ztvárnění běhu pravděpodobně neexistuje. Sandál připomínal více než cokoli jiného botu Asterixe z kreslených francouzských filmů, a možná i proto se radní i zastupitelé rozhodli aktivity okolo změny znaku MČ ukončit.

Prezentace běhu Běchovice – Praha je ale pro naši městskou část stále stejnou prioritou. Rozhodli jsme se tedy po vzoru většiny pražských městských částí nechat si vytvořit své vlastní logo, které by pak ve svém ztvárnění mnohem lépe reprezentovalo Běchovice jako takové. Tímto tedy oznamujeme, že bude vypsána soutěž o ztvárnění nového loga městské části Praha-Běchovice. Podmínky a samotné vypsání bude zveřejněno v říjnovém čísle ŽB.

Michal Jiřík,
zástupce starosty

První kolektivní systém zpětného odběru pneumatik Eltma



V dubnu získal oprávnění první kolektivní systém zpětného odběru pneumatik. Kolektivní systém provozuje nezisková společnost ELT Management Company – Eltma. Eltma sdružuje největší výrobce pneumatik a plní zákonné povinnosti povinných osob, které do systému přistoupí, a to transparentním a hospodárným způsobem.



Eltma byla založena společnostmi Bridgestone ČR, s.r.o., Continental Barum s.r.o., Goodyear Dunlop Tires Czech s.r.o., Michelin Hungária Kft., Nokian Tyres s.r.o. a Pirelli Tyre (Suisse) S.A., které tímto krokem projevíly platformě svou jednoznačnou podporu.

Eltma umožňuje pneuservisům, autoservisům, místům prodeje pneumatik – tj. místům zpětného odběru, ale i firmám s vlastním vozovým parkem, bezplatný svoz a likvidaci použitých pneumatik, a to bez ohledu na značku, množství či případný nákup pneumatik. Množství odevzdaných pneumatik musí odpovídat množství obvyklému užívání automobilu. Zpětný odběr je určen pro koncové uživatele – spotřebitele. Více informací najdete na www.eltma.cz.



Místo zpětného odběru pneumatik

Síť Eltma plní požadavky na zpětný odběr, které stanovuje zákon o odpadech v § 38. Na místech zpětného odběru zajišťují povinné osoby zpětný odběr použitých pneumatik od konečných uživatelů:



- Bez podmínky koupě nových výrobků (pneumatik) nebo služeb
- Zcela zdarma
- Bez ohledu na značku, množství a velikost pneumatik

Hlavní město Praha v současné době umožňuje občanům na všech sběrných dvorech odevzdat jakékoliv pneumatiky v jakémkoliv množství, ovšem za úplatu. Ceny stanovuje provozovatel sběrného dvora, v současné době se pohybují od 25 Kč – 100 Kč/ks. Ročně se takto vysbívá cca 275 tun pneumatik.

Málokdo ví, že povinností povinných osob resp. prodejců pneumatik a pneuservisů je zcela zdarma pneumatiky odebírat a to bez ohledu na nakoupené množství, značku a velikost!!! Děkujeme občanům, že odevzdáním použitých pneumatik chrání životní prostředí a čistotu našeho okolí.

Postupný vývoj přetvorby Parku běžců od zadání ke konečné podobě nově pojaté reprezentační plochy Památníku běžců

Zadání zastupitelstva Městské části Praha-Běchovice z roku 2011 znělo prvotně takto:

- zajištění bezpečnosti návštěvníků odstraněním nebezpečných a přestárých stromů
- ošetření kosterních dřevin a tím prodloužení jejich životaschopnosti
- následné nahrazení vykáčených dřevin novou adekvátní výsadbou
- obohacení a zpestření druhové skladby rostlin
- podpořit vhodnou výsadbou zakomponování rekonstruovaných sakrálních staveb a památníku do celkové kompozice Parku běžců

Na základě výše popsaných požadavků byl zpracován detailní dendrologický průzkum všech stávajících stromů a keřů.

Návazně byl zpracován výkres vyznačující rostliny ke kácení a plán zobrazující sadovnické hodnoty jednotlivých dřevin s jejich zdravotním stavem a doporučeným postupem jejich ošetření.

Dalším krokem bylo zpracování prostorové studie, kde bylo nutné řešit zejména rozmístění nových výsadeb s ohledem na zadání a reprezentaci stávajících sakrálních staveb a Památníku běžců, z jehož okolí každoročně startuje Běchovický závod.

Po virtuálním odstranění všech poškozených, nevhodných a přestárých dřevin bylo jasné, že současné umístění Památníku běžců již nedokáže reprezentativně reagovat na velikost okolních perspektivních stromů a na novou zástavbu, která zde vznikla. I po vzniku prostorové studie jsme došli k závěru, že bude nutné umístit památník na jiné místo tak, aby nebyl pouhým výplňkem v prostoru mezi dvěma budovami. Zároveň bylo nutné upravit prostor ležící v těsné blízkosti památníku tak, aby se dal využít pro reprezentaci i pro relaxaci. Bylo potřeba najít nové reprezentační umístění s ohledem na novou situaci, která nastala uvnitř a vně Parku běžců. Nejvíce možných sledujících tohoto památníku se nabízí z frekventované silnice Českobrodská, která je však v místech Parku běžců lemována vzrostlou jírovcovou alejí.

Na základě těchto nových poznatků jsem vytvořil zcela novou studii, která spojovala všechna nová zjištění a nové požadavky.

Památník je v návrhu posunutý více do prostoru a je pootočen na osu nové zpevněné plochy, která bude zároveň sloužit jako spojnice mezi novou zástavbou a hlavní silnicí. Běžci na památníku tak budou pocitově vypadat jako na běžecké dráze. Tato plocha bude přímo u památníku rozšířena na reprezentační plochu. Jelikož není tato dráha příliš dlouhá, tak je zde použito optického klamu vyvolaného postupným rozšířením zpevněné plochy. Aby plocha nepůsobila v zelené ploše příliš agresivně, tak je doplněna zatravňovací sekcí, která bude působit jako přechod mezi trávníkem a zpevněnou plochou.

V ose památníku, podél zpevněné plochy, budou umístěny tři stožáry na vlajky.

V bezprostředním prostoru zpevněné plochy budou vytvořeny geometrické výsadebové záhony s výsadbou kvetoucí převážně v podzimním období, kdy probíhá pravidelný Běchovický závod.

Pro noční zvýraznění všech staveb je nainstalováno reflektorové osvětlení, umístěné v úrovni země tak, aby nezabraňovalo přímému pohledu.

Celá plocha Parku běžců je rovnoměrně doplněna lavičkami k odpočinku a relaxaci v této centrální a reprezentační ploše Běchovic.

Pro představu doplňuji celkový výkaz výměr a materiálu dlažby.

Rekonstruovaná travnatá plocha	= 3 480 m ²
Zpevněná plocha celkem	= 120 m ²
Z této plochy je zatravňovací dl.	= 75 m ²
Trvalkové záhony	= 45 m ²
Stožáry na vlajky	= 3x
Osvětlení staveb	= 3x
Kůra /mulč/	= 120 m ²
Lavičky	= 5x

Materiál zpevněné plochy – GODELMANN – SCADA bianco + SCADA rasenliner bianco

Bc. Ondřej Turek
GardenPoint



Pokračování na str. 09

Pokračování ze str. 08



Foto (8x): Petr Vich



Mateřská škola Čtyřlístek má od srpna novou paní ředitelku. Dovolte mi, abych vám ji pomocí 3 otázek alespoň trošku představila.

Mohla byste se prosím krátce představit? Naše čtenáře by jistě zajímaly podstatné věci z Vašeho profesního, případně soukromého života.

Jmenuji se Eva Mašíťová. Bydlím v oblasti Praha–východ, do Horoušan jsme se přestěhovali před 4 roky. Mám dlouholeté zkušenosti v oblasti předškolní výchovy, pracovala jsem jako učitelka MŠ od maturity na střední pedagogické škole. Při zaměstnání jsem vystudovala vysokou školu v bakalářském programu, obor speciální pedagogika. S dětmi pracuji velmi ráda, vedla jsem kroužek hudebně pohybové výchovy a později také cvičení na balančních míčích, s nímž jsme s dětmi několikrát vystupovali na přehlídce mateřských škol „Barevné korálky“ a „Předškoláček“.

V dubnu letošního roku jste se zúčastnila konkurzu na vedoucí místo ředitelky mateřské školy Čtyřlístek, kde jste byla komisí vybrána jako nejvhodnější z pěti uchazeček. Co Vás motivovalo zúčastnit se konkurzu u nás v Běhovicích?

Motivovalo mě především to, že mám dlouholeté zkušenosti s prací s MŠ, které bych nyní chtěla využít a předávat je pedagogům i dětem. Také se mi budova MŠ Čtyřlístek velmi líbila na první pohled, je moderní, nově vybavená, má pěknou zahradu. Celá naše rodina má vřelý vztah ke sportu, manžel se pravidelně zúčastňuje Běhu Praha-Běchovice. I to přispělo k tomu, že jsem se přihlásila do konkursu právě sem.

Vím, že je asi těžké nyní říci, na co byste chtěla ve školce navázat, nebo jaké aktivity do budoucna naopak vyzdvihnout. Ale přesto, můžete nám prozradit Vaši vizi či představu o směřování činnosti školky?

Mojí vizí do budoucna je „Školka v pohybu“. Věnovat se více pohybovým aktivitám již od předškolního věku. Pohyb a zdravý způsob života si děti musí osvojovat od malička, k tomu chci přispívat tím, že budeme denně zařazovat tělesná a zdravotní cvičení do programu naší mateřské školy, nebude chybět spontánní pohyb, aktivity na čerstvém vzduchu. Plánuji také - podle zájmu- akce s rodiči - např. sportovní den, závody na koloběžkách apod. Školka v pohybu se však týká také moderních forem výuky, prožitkového učení, plánujeme vybavení školky interaktivní tabulí.

Děkuji Vám za rozhovor a věřím, že bude ještě příležitost setkat se.

*Šárka Hudečková
šéfredaktorka*

V ZÁKLADNÍ ŠKOLE JE NOVÉ VYBAVENÍ KUCHYNĚ



SOCIÁLNÍ
SLUŽBY
BĚCHOVICE

Vážení čtenáři,
tento článek bych chtěla věnovat všem pečujícím. Nejen za poslední týdny jsem se setkala s rodinnými příslušníky, kteří cítí výčitky z toho, že se nemohou starat o své rodiče u sebe doma, ať už jsou důvody jakékoli. Berou jako osobní prohru, když maminka či tatínek využívají odlehčovací službu nebo třeba domov pro seniory. Ačkoliv navštěvují své blízké téměř každý den, necítí úlevu. Pokud je v rodině více lidí, kteří potřebují péči, dochází k vyčerpání, napětí. Běhá se od jednoho k druhému a společný čas se zužuje na zajištění nákupů a úklidů, namísto prožívání přítomnosti, popovídání a vnímání prosté blízkosti člověka. Taková situace může trvat řadu let.

Oproti tomu se dostávám do kontaktu s lidmi, kteří cítí stesk po rodině, příbuzní nepřijdou, nezavolají. Mohou také vznikat rozkoly v rodině, kdy se například děti nepohodnou a pomoc rodičům svalují jeden na druhého bez výsledného efektu.

Přijměte proto několik myšlenek, které vám možná pomohou v postoji k péči o druhé:


- Mluvte. Zní to jako klišé, ale důležitá je komunikace. Proberte se svým blízkým možnosti, přání a potřeby, zkuste najít variantu vhodnou pro obě strany.
- Pokud pečovat chcete, uděláte to jakkoliv! Nemůžete být se svými blízkými často? Zavolejte, dělte se o zážitky, účastněte se společenských událostí, ptejte se rodičů

nebo personálu v domově, co můžete udělat.

- Podělte se o péči s druhými. Nebojte si říci příbuzným o pomoc - spolupráci. Zkuste si mezi sebou rozvrhnout, kdo kdy a jak se může o blízkého postarat. Nemůže být vše jen na vás. Pokud to tak je, požádejte o pomoc odborné služby.
- Pusťte z hlavy kritiky. Každá situace je naprosto jiná, nic není černobílé. Mnohdy neexistuje jedno správné řešení, pokud se rozhodujete, co bude dál. Nedbejte na to „co si o vás řeknou sousedé“, pečujte dle svého svědomí a zejména možností, které máte. Nikdo jiný není ve vaší kůži.
- Mnoho někdy škodí. Zeptejte se člověka, o kterého pečujete, zda je pro něj míra péče příjemná, zda třeba svou péči „nepřeháníte“. Každý má jinou představu o tom, jak by chtěl žít. Pro někoho ve vysokém věku může být dost zásadní fakt, že ještě něco zvládne sám.
- Neberte to příliš vážně. Vztahy v rodině jsou různé a povahové rysy se věkem ještě více zvýrazní. Dle zkušenosti vím, že někdy je snazší přijmout pomoc od cizího člověka než od rodiny.
- Myslete na sebe. Neberte pečování jako svůj úděl. Žijte svůj život s odpočinkem a zálibami bez výčitek. Odpočatý pečovatel je pozornější, odolnější a spokojenější

V úctě všem, kteří dobře zvládají péči o druhé

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

 **Místní knihovna v Běchovicích**
úterý 9-12 15-18
čtvrtek 12-18
www.praha-bechovice.cz/knihovna

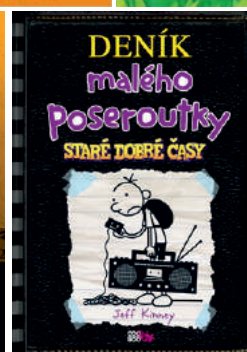
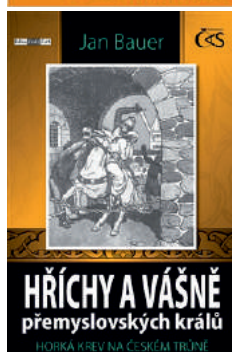
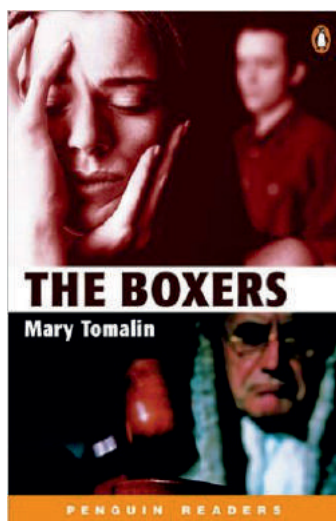
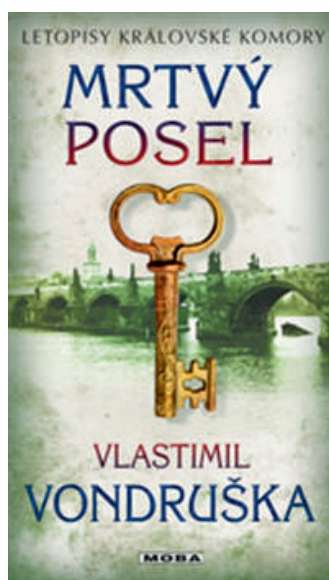
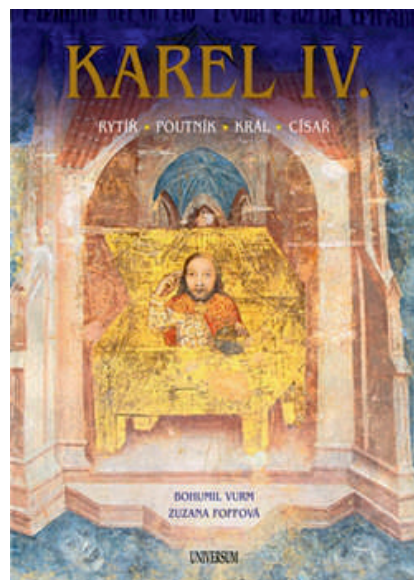
KNIHOVNA

Pár nových knih pořízených během června a července

Milí čtenáři,

prázdninový provoz knihovny skončil a knihovna je opět otevřena v pravidelné otvírací době. Červnové a prázdninové výpůjčky je možné bez sankčního poplatku vrátit do 15. září 2015.

Hana Santolíková
knihovnice



120 PRO 120



120 PRO 120 BĚH BĚCHOVICE - PRAHA

Milí sportovci, vážení přátelé!

Startovní listina našeho závodu se utěšeně plní. Máme z toho upřímnou radost. Stejně jako každý rok, tak i letos jsme si pro běžce z Běchovic připravili akci, která by měla primárně motivovat ty, co tak často neběhají, aby se s námi postavili na start. Letos bychom chtěli, aby nás bylo ke 120. výročí - jak jinak než - 120. Pojďme společně do toho! Čím více nás bude, tím méně budeme přehlédnutelní!

Pro letošní rok připravila městská část 120 unikátních

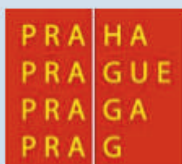
funkčních triček pro 120 běžců z Běchovic. Každý, kdo se prokáže přiděleným startovním číslem a bude z Běchovic, dostane polovinu startovního zpět a těsně před startem i toto krásné tričko. Někdo říká, že 120 běžců z Běchovic dohromady nedáme... tomu já nevěřím! 120. výročí závodu si přece nemůže nechat ujít nikdo, kdo jen trošku sportuje, anebo se cítí jako Běchovičák! :-). Pro vrácení poloviny startovního kontaktujte podatelnu úřadu MČ - paní Martinu Vlkovou.

Těším se na společné foto u Sochy běžců a na 120 žlutých triček na startu!

Sportu zdar, běhání zvláště!

Ondřej Martan





51. MLADÉ BĚCHOVICE



v sobotu 17. září 2016 od 8,45 na fotbalovém hřišti!



Zveme všechny děti starší jednoho roku, aby si poměřily síly se svými vrstevníky z celé Prahy i celé České republiky.

Zaregistrujte se do 16. září na www.mladebechovice.cz

Vyzkoušejte si svůj odhad: kdo přesně odhadne počet závodníků, získá sportovní kameru.

Přijďte se vyfotit s kamarády ze Čtyřlístku, kteří opět přijdou mezi nás.

Novinkou bude na zkoušku úschovna kočárků.

Vylosovaný účastník získá tradičně kolo od firmy IPEX

Děkujeme všem sponzorům za podporu závodu



Jízda In line Běchovice - informace

Jízda In line Běchovice se v letošním roce 2016 nebude konat!

Pokud bude v příštím roce zajištěna bezpečnost bruslařů na trati během této jízdy, tak se znovu uskuteční.

Ing. Ivana Kafková
ředitelka závodu

NOVÁ FOTBALOVÁ SEZONA JE TADY!

Prázdniny utekly jako voda a začátek fotbalové sezony je tu! Zdálo by se, že dva měsíce budou mít všichni volno, ale opak je pravdou. Celý výkonný výbor pracoval i během těchto letních měsíců, abychom mohli bez problémů sezonu zahájit.

Příprava fotbalového materiálu, práce s ustanovením herních termínů pro všechny kategorie, příprava nového složení trenérského kádrů u jednotlivých kategorií, řešení přestupů našich fotbalistů a další důležitá administrace, příprava letního soustředění, to vše nám nedalo opravdu příliš volna. Tímto chci celému výboru poděkovat za odvedenou práci.

Letní fotbalové soustředění jsme tentokrát absolvovali na jižní Moravě, konkrétně ve sportovním areálu TJ Slavoj Velké Pavlovice. Věříme, že i tentokrát jsme hráče připravili tak, aby se soupeři odehráli kvalitní zápasy.

Jak jsem již avizoval v předešlém čísle ŽB, v této sezoně se chceme zaměřit hlavně na to, aby naše hráče fotbal bavil bez ohledu, zda vítězíme či nikoli. Tím ale



nepopírám, že nás bude zajímat herní kvalita hráčů. Byli bychom rádi, kdyby naše zápasy navštěvovali fanoušci a příznivci v co největším počtu. Čím je větší podpora, tím lépe se hraje. A aby všichni, hlavně rodiče, přijali naši fotbalovou filozofii a podporovali nás. Opravdu nejde jenom o vítězství za každou cenu.

Rozpisy zápasů podzimní části sezony všech našich kategorií najdete na našem webu a na vývěskách u sportovního centra a na fotbalovém hřišti v Běchovicích.

Opět plánujeme na sezonu činnost našich malých fotbalistů. Kromě mistrovských zápasů nás čeká spousta přátelských zápasů či turnajů jak venku, tak v hale. Dále v zimní přípravě účast všech kategorií v Zimních ligách.

Pro členy našeho sdružení připravujeme termíny brigád na fotbalovém hřišti. Odměnou za aktivní přístup je možnost čerpání výhod sdružení, jako je využití sportoviště ve sportovním centru pro rodinné oslavy či nákup sportovního materiálu s výraznou slevou.

Všichni se těšíme na podzim plný pohybu a sportovních a společenských akcí.

Za výkonný výbor o.s.

Milan Štěpán

OPRAVDOVÝ HRDINA!

Prázdniny jsou obecně období, které si nejvíce užívají děti. Ještě pořádně nezačaly a jeden z našich svěřenců musel řešit situaci, ve které někdy neobstojí ani dospělý člověk. Jde totiž o záchranu lidského života!

Jednoho z jeho rodičů doma postihla zdravotní komplikace, kdy šlo opravdu o život. Náš hráč nezapnikal, poskytl první pomoc a za asistence dispečera záchranné služby udržoval životní funkce rodiče až do příjezdu lékaře záchranné služby.

Kdo vlastně je tím hrdinou? Je to hráč mladších žáků Běchovických sršňů JAKUB KUNČICKÝ!

Milý Kubo,

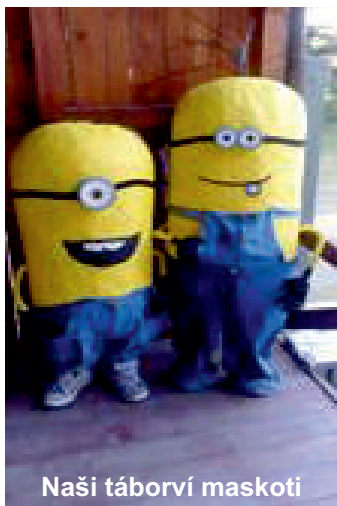
jsme na tebe velice pyšní. Vždyť to, co jsi ty v jedenácti letech dokázal, je skutečné hrdinství! Způsobem, jakým jsi zareagoval, jak jsi celou situaci dokázal vyřešit, zaslouží velké uznání a pochvalu. Jsme velmi rádi, že máme takového šikulu ve svých řadách!

Předseda o.s. Milan Štěpán



Letní tábor KVĚT – BZUMBUBLINY

I letos jsme si letní tábor užívali společně na novém místě tentokrát v Koněšíně u Třebíče. Jak se nám líbilo, můžete posoudit sami.....



Naši táborví maskoti



Dostali jsme táborová trička



Výroba Mimoňů



Stavěli jsme i krásné lesní domečky



Zakončení noční bojové hry



Užili jsme si i Mimoňovské Vánoce, dokonce byl i řízek a salát



A nakonci nás čekaly diplomy a odměny

Zároveň bychom chtěli MČ Praha – Běchovice poděkovat za příspěvek na naše táborová trička. Těšíme se na další společné akce.

Martina Maršas Vlková

SVÁTEK SOUSĚDŮ



10.9. 2016
od 18:30 hod.

v Centru Běchovice,
ul. Mladých Běchovic 2

SOUTĚŽ

**o nejlepší
BÁBOVKU**

Hlavní cenou pro vítěze je poukaz na
zahradní techniku v hodnotě 6000,- Kč

LETNÍ KINO

Od 20:00 projekce filmu

„TEORIE TYGRA“



VSTUP ZDARMA

BĚCHOVICKÁ DRAKIÁDA



v sobotu 8.10. 2016 od 15:00

místo konání: na poli na kopci Tábor u Jalovky



připraveno je malé občerstvení
každé dítě s drakem dostane malý dárek
doma vyrobení draci získají extra cenu

AKCI POŘÁDÁ: MČ PRAHA - BĚCHOVICE a SDH PRAHA BĚCHOVICE

**Městská část Praha – Běchovice
si Vás dovoluje pozvat na**



BĚCHOVICE 1897

**SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ
nově zrekonstruovaného Parku běžců,**

v úterý 13. září 2016 v 19:30h.

**Při slavnostním otevření si budou moci
návštěvníci prohlédnout
fotografie původního stavu a zúčastnit se diskuze
s arch. Ondřejem Turkem,
autorem nové podoby parku.**

**Slavnostního otevření se zúčastní
primátorka Hlavního města Prahy Adriana Krnáčová.**

ROZPIS KULTURNÍCH AKCÍ NA DALŠÍ 3 MĚSÍCE

MĚSÍC	TERMÍN KONÁNÍ	ČAS KONÁNÍ	NÁZEV AKCE	MÍSTO KONÁNÍ	POŘADATEL
ZÁŘÍ	3. září 2016	od 14:00	Loučení s prázdninami - den zdraví	Prostor před Centrem sociálních služeb Běchovice	MČ, Sociální služby Běch.
	7. září 2016	od 17:45	Běchovická Korunka 2016	Sportovní areál Na Korunce – Běchovice 2	TJ Sokol Běchovice 2
	10. září 2016	od 18:00	Svátek sousedů + letní kino	Nádvoří objektu Stará Pošta	MČ
	17. září 2016	9:00 – 13:00	51. ročník závodu MLADÉ BĚCHOVICE	Fotbalové hřiště Běchovice	OS Mladé Běchovice
	25. září 2016	11:00 – 13:00	120. ročník závodu BĚCHOVICE - PRAHA	Trať závodu – Českobrodská ulice	TJ Sokol Běchovice 1
ŘÍJEN	2. – 4. října 2016	od 16:00	Společný výlet dětí	Bude upřesněno	KVĚT
	8. říjen 2016	od 14:00	Drakiáda	Pole za vodní nádrží Jalovka	MČ, SDH
	8. říjen 2016	od 8:00	Brigáda na požární nádrži	Požární nádrž za CSSB – náradí s sebou	MO ČRS
	3. – 9. října 2016		Týden knihoven	Knihovna MČ	MČ, Knihovna
LISTOPAD	17. listopadu 2016	od 17:30	Lampionový průvod	Lesopark Vinice	MČ, SDH
	26. listopadu 2016		Den pro dětskou knihu	Knihovna MČ	MČ, Knihovna
	27. listopadu 2016	od 18:00	Rozsvícení vánočního stromku	Prostor před ZŠ	MČ, ZŠ, SDH

MĚSTSKÁ POLICIE - informuje



Okrskáři – ochrání vaše děti a zajistí váš majetek

Možná jste si všimli, že v okolí místa, kde bydlíte nebo pracujete, potkáváte stále stejného strážníka. Jednou ho ráno vidíte stát u přechodu pro chodce, jindy ho potkáte na pochůzce, narazíte na něj u místní školy... To se setkáváte se svým okrskářem.

Strážníci-okrskáři působí po celé Praze a náplň jejich práce se může značně lišit. Tak třeba okrskář na Hradčanech a jeho kolega například z Točné by vám svůj pracovní den jistě popisovali hodně odlišně. Nicméně princip je u všech stejný:

každý strážník-okrskář působí jen na území, které mu bylo svěřeno. V něm zajišťuje dohled nad bezpečností jeho obyvatel a nad dodržováním právních předpisů. Zároveň je k dispozici občanům, pokud mají dotaz, nebo by rádi požádali o radu či pomoc. Okrskáři se neomezují „jen“ na hlídkovou činnost, ale zajišťují i další činnosti. Tak například ráno v době, kdy děti chodí do škol, se okrskáři na přechodech pro chodce v blízkosti vzdělávacích zařízení starají o to, aby školáci zdárně a bez nehody dorazili na vyučování. Stejně tak v době, kdy škola končí, se okrskáři soustředí na bezpečný odchod dětí domů. Někdy je dokonce potkáte i přímo ve škole na vyučování, kam chodí dětem poradit a povědět jim něco o své práci. Okrskáře byste ale úspěšně hledali také například v městských parcích a lesoparcích, kde pro změnu zajišťují, aby nikdo neničil zeleň a vybavení parků. Ostatně takto preventivně působí i na dětských hřištích, kde se navíc zaměřují i na to, zda tam někdo neodhodil například injekční jehly a stříkačky nebo jiný nebezpečný odpad.

Navíc využívají znalosti svého úseku a lidí, kteří v něm žijí, takže umí nejen poradit, ale také přispívají k rychlému řešení případných problémů. Pomáhají prostě všude tam, kde je to třeba.

Pokud náhodou svého okrskáře neznáte, můžete si informace o něm najít na webových stránkách www.mppraha.cz.

Městská policie hl. m. Praha
Oddělení komunikace s veřejností a médií



Děkuji MČ Praha – Běchovice za přání k mému životnímu jubileu, a za dárek, který mi předal p. Michal Jiřík

Antonín Vágner

Srdečně děkuji vedení MÚ Běchovice za blahopřání a milý dárek k mým narozeninám.

Miloslav Náměstek

Děkuji Městskému úřadu Běchovice za dárek a milé blahopřání od paní Marty Vlkové k mým 75. narozeninám.

Rudolf Vondráček

Děkuji Úřadu MČ Běchovice za blahopřání a dárek k mému životnímu jubileu.

Jiří Procházka

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

Věra Klímová

Srdečně děkuji MČ Praha – Běchovice za blahopřání a dárek k mému životnímu jubileu, který mi byl předán paní Martinou Vlkovou.

Helena Kolářová

Srdečně děkuji MČ Praha – Běchovice za dárek milou návštěvu p. Kamile Dömeové k mému životnímu jubileu, a za gratulaci od pana starosty.

Josef Smrž

Děkuji MČ Praha – Běchovice za blahopřání a dárek k životnímu jubileu, který mi byl předán p. Michalem Jiříkem.

Zdeněk Kotrba

Děkuji Městskému úřadu a paní Marty Vlkové za milou návštěvu a předaný dárek mým narozeninám.

Hana Jelínková

Srdečně děkuji MČ Praha – Běchovice za blahopřání a dárek k mému životnímu jubileu.

Rudolf Šišulák

ZDE BY MOHL BÝT VÁŠ INZERÁT

Velikost 1/3 A 4

Cena 1440,- Kč (včetně DPH)

Sudoku č.1

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

Sudoku č.2

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

Dary podzimu

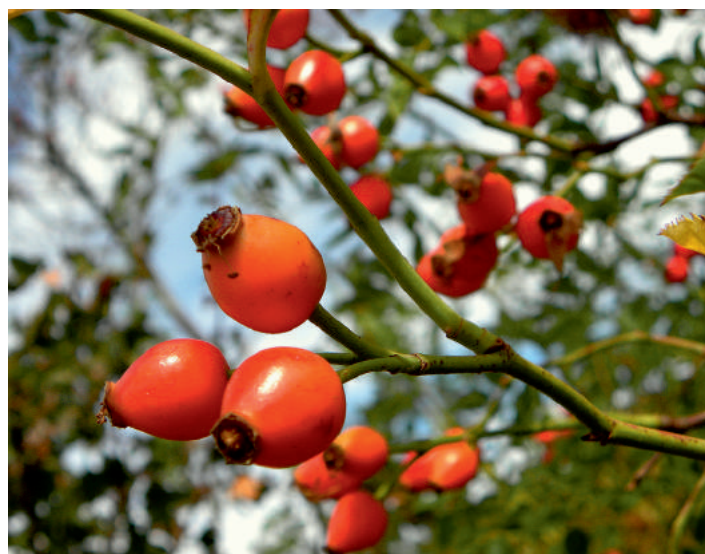
Podzim byl pro naše předky vždy symbolem sklizně a přípravy zásob na zimu, čas kopání brambor a mlácení obilí, doba trhání jablek a krouhání zelí, sušení hub a sběru ořechů. Dnes, v době, kdy v našich nabitých supermarketech koupíme kdykoli cokoli, tento čas jako by ztrácel na své atmosféře a symbolice..., není to škoda? V lesích, na stráních a podél cest můžeme sbírat spoustu pro nás užitečných, voňavých a chutných plodů podzimu, všechny ty houby, oříšky, malvice, bobule.



Jeřabiny - plody Jeřábu ptačího, zářivě oranžové nahořklé bobule, o kterých panuje pověra, že mohou být jedovaté. Není tomu tak, je to opravdu jen pověra. Je pravda, že syrové plody zkonsumované ve velkém množství by mohly u někoho vyvolat nevolnost. Měly by se proto užívat raději jen sušené a tepelně upravené, čímž se odstraní tento případný nepříjemný efekt. Jeřabiny používali naši předkové mnohými způsoby, pražené dokonce i jako náhražku kávy. Tyto plody mají stále široké uplatnění v lidovém léčitelství. Obsahují mnoho důležitých vitaminů, například velké množství vitamínu C a A, čímž mohou významně přispět k celkovému

MALÁ PORADNA

posílení našeho těla pro zimní období. Čaj ze sušených jeřabin má příznivý vliv na trávicí ústrojí. Působí lehce projímavě a tím pomáhá s neduhy, jako jsou zácpa a hemoroidy. Je také močopudný, stimuluje tok lymfy a pomáhá čistit naše tělo, doporučuje se tedy pít i při revmatismu a jiných kloubních potížích. Podobné účinky mají i protlaky, kompoty a džemy z jeřabin, jejich hořká chuť se dá zmírnit přidáním například jablek, skořice a trochy citronu. Milovníci hořké chuti to mají s jeřabinami o něco jednodušší a jejich typickou chuť si jistě zamilují. Sušit bychom je měli nejdříve zavěšené ve vzdušné místnosti v původních trsech, teprve po několika dnech je otrháme ze stopek a dosušíme.



Šípky - plody Růže šípkové, sytě červené lesklé plody, které jsou známé svým vysokým obsahem vitamínu C. I když sušením bohužel část tohoto vitamínu mizí, i tak jsou výborným doplňkem do ovocných a bylinkových čajů nejen pro zimní období, pro posílení imunity a pro boj s nachlazením.

Pokračování na str. 22

Pokračování ze str. 21

Navíc chutnají velice příjemně. Dále obsahují některé vitaminy skupiny B, vitamin A, pektin, hořčík, vápník, železo a jiné, našemu tělu prospěšně látky. Šípky se dříve hojně využívaly pro výrobu protlaků a džemů, protože je však potřeba odstranit vnitřní část plodu s jádřičkou a jemnými chloupky, tento způsob zpracování je opravdu časově náročný. Sušení plodů je určitě nejjednodušší cesta k jejich dalšímu využití. Plody šípku, které chceme usušit, bychom měli sklídit před prvními mrazy, při teplotách pod nulou přemrzají, měknou a ztrácejí vitamin C. Sušit by se měly nejlépe v pootevřené troubě nebo sušičce na potraviny do max. teploty 50°C. Pro přidání do čaje stačí pouze plody podrtit a čaj pak precedit přes velmi jemné sítko.



Trnky - plody Slivoně trnité, temně modré kuličky s typicky trpkou chutí obsahují velké množství tříslovin a vitamínu C. Na rozdíl od švestek, které působí projímavě, trnky naopak dokáží úspěšně bojovat proti průjmovým onemocněním a lehčím katarům zažívacího ústrojí. Za tímto účelem můžeme buď jíst čerstvé plody, nebo pít nálev a odvar ze sušených. Při konzumaci čerstvých plodů se většinou z nás nejspíš okamžitě protáhne obličej do výrazu zvaného "škleb", čerstvé plody jsou opravdu hodně trpké a doslova "drhnou v ústech". Existuje ale jeden starý účinný trik pro zlepšení jejich chuti - nechají se přejít prvními mrazíky, čímž změkknou, jsou sladší a zmírní se jejich palčivost. Moderní technika, kterou neměly naše prababičky k dispozici, nám může situaci ještě více ulehčit. Nemusíme čekat na první mrazíky, můžeme plody sklídit dříve a na několik hodin je dát do mrazáku, čímž dosáhneme stejného efektu. Takto přemrzlé trnky se pak hodí i na výrobu protlaků, šťáv či pálenek. Trpkost částečně mizí i při sušení plodů, které pak používáme na čaj, přisladit ho můžeme medem. Trnky bychom měli sušit při teplotách kolem 40-50°C a dobré cirkulaci vzduchu.

A na závěr jeden trnkový tip: Angličani už po mnoho generací přidávají zralé trnky do lahve s ginem, kde je nechávají po několik měsíců macerovat. Tím vzniká takzvaný "Sloe Gin - trnkový gin", který se těší velké oblibě u gurmánů. Čím déle se trnky koupou v ginu, tím lahodnější chuť mu dávají.

Tak vyrazte do přírody, na výlet barevnou podzimní krajinou.. nasát její vůni a vychutnat její atmosféru a nezapomeňte si doma košík na poklady..

Adéla Hudečková

INZERCE

Petr Vich Foto

Fotografování miminek, dětí,
rodin, těhulek, portrétů, ale
i průkazových fotografií
v ateliéru v Praze 9
Běchovicích.

TĚŠÍME SE NA VÁS.

Petr Vich Fotograf 602 230 002 petrvichfoto@seznam.cz

KURZY FLORISTICKÝCH VÝROBKŮ

Nenapadlo Vás někdy vyrobit si svými vlastníma rukama krásný věnec, svícen nebo jiný výrobek z přírodních materiálů? Máte jedinečnou příležitost strávit podzim tvůrčí prací! Vaše výrobky Vám budou zpříjemňovat po dlouhou dobu Váš interiér. Přihlaste se a nebudete litovat. Nabízím 5 míst na podzimní kurzy, následovat budou kurzy zimní s převážně vánoční tematikou a s probouzejícím se jarem kurzy jarní. Kurzy budou probíhat v příjemném, kreativním a novotou ještě vonícím prostředí KL STUDIA, ulice Do Říčan 327, Praha 9 – Běchovice. S sebou pouze dobrou náladu a chuť se pustit do práce. Vše ostatní obdržíte na místě.

Lenka Krausová
Tel. 606 622 441

Mail: krausova.lenka@volny.cz,
www.klstudio.cz/floristika

Termíny podzimního kurzu jsou čtvrtky: 6.10.2016,
13.10.2016, 20.10.2016, 3.11.2016 a 10.11.2016

vždy od 17.30 – 20.00

Cena: 2.500,- Kč



Pro kancelář v Úvalech hledáme do našeho realitního týmu nové kolegy. Zkušenost v oboru není podmínkou. Pro více informací volejte na tel. : 604700022, své životopisy zasílejte na mail: info@elanreality.cz

Nabízíte zajímavou službu??
Prodáváte či naopak něco sháníte??

**INZERUJTE
V ŽIVOTĚ BĚCHOVIC!**

**telefon: 281 028 602
725 762 710
e-mail:
zivotbechovic@seznam.cz**

Jazykové kurzy pro každého

Zápis do kurzů v ZŠ Klánovice:
13., 15., 19., 21. 9. 2016 vždy 17-19h

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



Více informací na www.deltaschool.cz



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



Řešení sudoku č.1

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

Řešení sudoku č.2

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



RE/MAX
Horizont

606 796 657

E-mail: martin.drlicka@re-max.cz

Martin Drlička

Váš realitní makléř pro Prahu 9 a okolí



Přijedu za Vámi, stačí jen zavolat!

Co vám mohu nabídnout?

Majitelům nemovitostí:

- bezplatnou konzultaci
- přípravu prodejní strategie a propagace
- účinnou inzerci na internetu i v tisku
- vlastní rozsáhlou databázi nemovitostí
- zařazení do vyhledávače nemovitostí RE/MAX
- spolupráci se všemi realitními kancelářemi

Zájemcům o nemovitost:

- smluvně ošetřené zakázky,
- pouze ověřené informace
- informace o novinkách ještě před zahájením inzerce
- rychlé vyřízení hypotéky u všech bankovních domů
- možnost nezávazné schůzky s hypotečním poradcem
- výběr z široké nabídky
- vyhledání nemovitostí na míru

Oběma stranám:

- profesionální přístup a zkušenosti
- právní ošetření u certifikované advokátní kanceláře
- bezpečnou a pojištěnou úschovu finančních částek
- kompletní servis až do dokončení transakce

606 796 657

E-mail: martin.drlicka@re-max.cz

Neváhejte mne kontaktovat :-)

REZERVOVÁNO

PRODEJ

Dvougenerační RD 5+2, Třebešovská, Horní Počernice

PRONÁJEM

Reprezentativní kanceláře 233 m² - 314m², Horní Počernice

Vaše nemovitost může být právě **ZDE!**

Stačí jen zavolat :-)

606 796 657

PRODEJ

1/2 Dvougeneračního RD 9+2, Třebešovská, Horní Počernice

PRODEJ

Dvougenerační RD 9+2/T/2G, Čechurova, Horní Počernice