



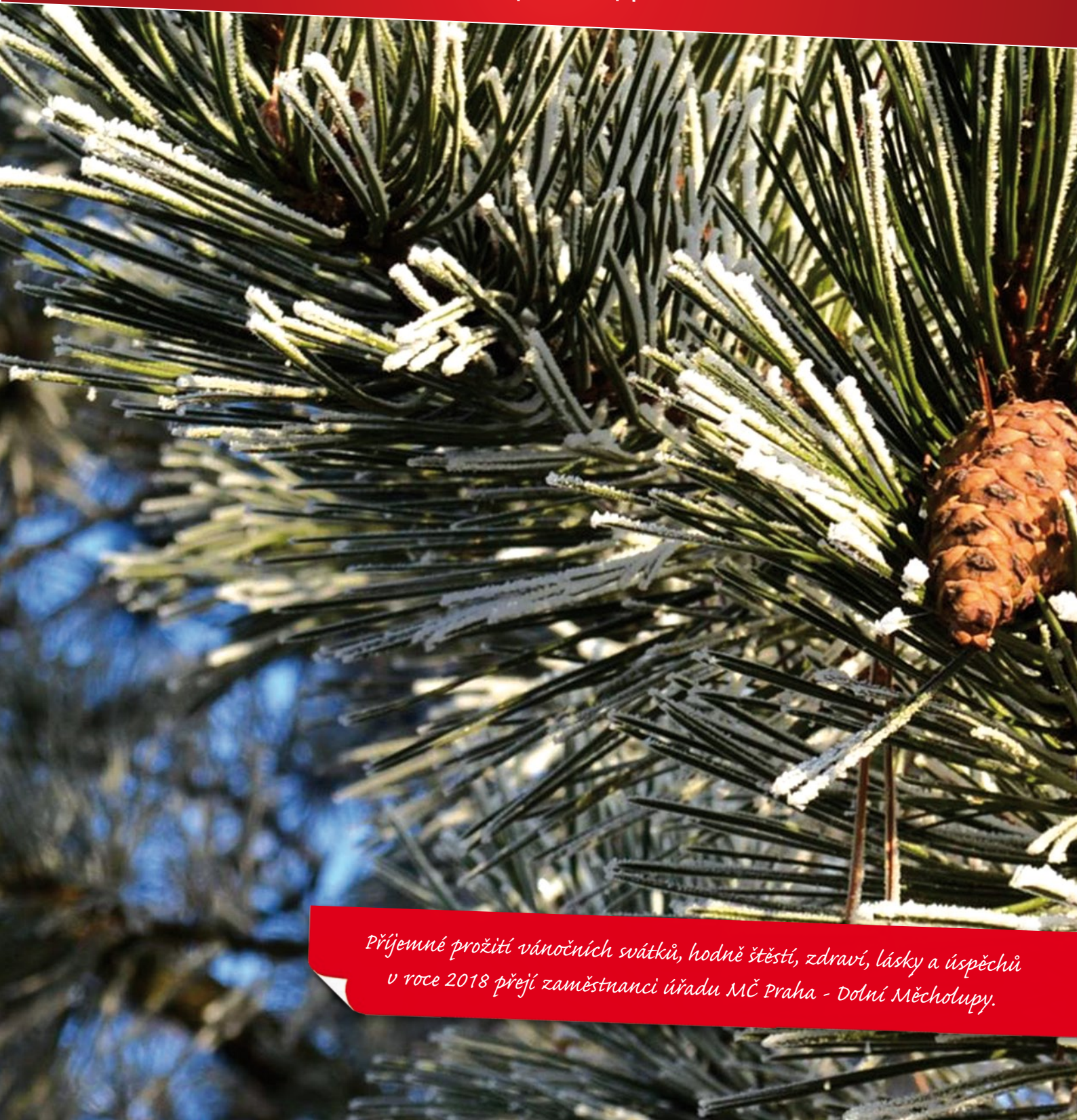
www.dolnimecholupy.cz

Z PRAVODAJ

PERIODIKUM VYDÁVANÉ Městskou částí Praha - Dolní Měcholupy

zima | číslo 6 | prosinec 2017

zdarma



*Příjemné prožití vánočních svátků, hodně štěstí, zdraví, lásky a úspěchů
v roce 2018 přejí zaměstnanci úřadu MČ Praha - Dolní Měcholupy.*

Slovo starosty



Vážení občané Dolních Měcholup,

nedaří se mi zcela vymanit z melancholické podzimní atmosféry. Minulé události byly pro Dolní Měcholupy náročné. Důležité je, že se nám s nimi podařilo vypořádat. Ať se jedná o parlamentní volby, zrušení pošty v Milánské ulici, nebo orkán Herwart. Zaměstnanci našeho úřadu si zaslouží velkou pochvalu a stejně tak naši hasiči.

Voleb do Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky se v Dolních Měcholupech zúčastnilo 75,94 % oprávněných voličů. To je pěkný výsledek, který svědčí o tom, že občanům v naší městské části záleží na společenském dění a chtějí ho ovlivňovat. Není to samozřejmost a je třeba si toho vážit.

K výročí 99 let od založení Československé republiky proběhla vzpomínková akce u pomníku padlých spoluobčanů na návsi. Městská část dostala při této příležitosti od Českého svazu bojovníků za svobodu čestné uznání za každoroční spolupráci při pořádání pietních akcí. Pamětní medaili obdržel také bývalý starosta Ing. Karel Hagel, který se o tuto spolupráci zasloužil.

V neděli 29. října se prohnal přes Prahu rychlostí větru 118 km/h orkán Herwart a zanechal po sobě spoušť. Hasiči z dolnoměcholupské jednotky sboru dobrovolných hasičů zvládli v tento den celkem 17 výjezdů k polámaným stromům i uvolněným plechům. Jsem velmi rád, že máme v Dolních Měcholupech takto akceschopnou jednotku.

Velké problémy všem přineslo zrušení pošty v Milánské ulici spojené s hromadnou výpovědí všech poštovních doručovatelek. Způsobilo to ohromný chaos v doručování poštovních zásilek České pošty. Každodenně dochází k přetěžování naší poštovny, protože ani doporučené a balíkové zásilky nejsou řádně doručovány a končí tak všechny u nás na úřadě. Poštovna to zatím s vypětím sil zvládá. Zásilky pomáhají třídít skoro všichni zaměstnanci úřadu. Chtěl bych Vás všechny požádat o shovívavost a případné vyjádření podpory zaměstnancům poštovny, protože oni za tuto situaci opravdu nemohou. Naopak ji pomáhají řešit a já jim tímto za jejich práci a nasazení vyjadřuji velké díky.

Na svátek sv. Martina odpoledne proběhl 3. ročník soutěže o nejlepší Svatomartinskou husu a večer projasnil lampionový průvod zakončený příjezdem svatého Martina na koni a půvabnou světelnou a taneční podívanou. Obě akce byly připraveny s velkým osobním nasazením organizátorů a na spokojenosti všech i pozitivní atmosféře to bylo dobře vidět.

Při pohledu do budoucna je lépe se držet při zemi. Stále probíhá práce na dostavbě tělocvičny. Po schválení 6. dodatku smlouvy se jeví jako reálný termín dokončení haly duben - červen 2018. Sám doufám, že již tento termín nebudeme muset měnit.

Podařilo se domluvit s Českou poštou rozšíření služeb Pošta partner na našem úřadě. Bude to znamenat ještě spoustu práce, ale pokud vše zdárně dopadne, tak od 1. dubna 2018 bude na naší poštovně možné také podávat listovní a balíkové zásilky či platit poukázky a vybírat peníze. Je to další krůček, kterým se Vám snažíme zjednodušit život v naší obci.

Jelikož je toto číslo již adventní, mám tu jedinečnou příležitost Vám všem popřát úspěšné zvládnutí předvánočního shonu a pokojné prožití vánočních svátků. S přáním úspěchů do nového roku se těším na další spolupráci a setkávání v roce 2018.

Váš starosta - Jiří Jindřich

ZPRÁVY Z RADNICE

Zastupitelstvo MČ Praha – Dolní Měcholupy na svém 35. řádném zasedání dne 18. 10. 2017:

Byla oznámena rezignace na mandát zastupitele PhDr. Markéty Zimové, na uvolněný mandát nastoupil náhradník za volební stranu ODS pan Jiří Frolík.

VZALO NA VĚDOMÍ:

- informaci policie o trestné činnosti za měsíc září, kdy došlo na území městské části celkem k 7 tr. č. (3x vloupání do vozidel, 4x vloupání do objektů)
- informaci o možnosti zveřejnění zvukového záznamu z jednání ZMČ
- informaci o dostavbě víceúčelové haly – tělocvičny
- informaci o vývoji záměru „Panattoni Prague City Par, Praha – Dolní Měcholupy“ a rozhodnutí Odboru ochrany prostředí MHMP k tomuto záměru
- informaci z jednání Výboru územního rozvoje při ZMČ

SCHVÁLIL:

- přijetí dotace na akci „Fitpark“ ve výši 600 tis. Kč a souhlasí s vypracováním nabídek na vzorovém pozemku č. parc. 85/15 v k. ú. Dolní Měcholupy
- rozpočtové úpravy, přijetí dotace z programu OPP na akci „Škola základ života“ ve výši 2.842,1 tis. Kč, přijetí dotace z MHMP na akci „ZŠ – rozšíření o 3 kmenové učebny“ ve výši 540 tis. Kč
- poskytnutí dotace SK na koupi sekačky ve výši 120 tis. Kč
- prodloužení nájemní smlouvy se společností KOVOŠROT GROUP CZ s r. o. do 31. 1. 2018

SOUHLASÍ:

- s vypracováním nabídek na fitpark na vzorovém pozemku s podáním žádosti o dotaci v rámci programu OPŽP – domácí kompostéry

Důležitá telefonní čísla Dolních Měcholup:

Úřad městské části: 272 706 441

Poštovna: 272 705 481

**Městská policie: 272 700 662
GUZI Šárka: 778 702 146**

Hasiči: 728 413 904

**Praktický lékař pro děti a dorost MUDr. Cejlová:
604 320 955**

Pohotovost (Malešice): 281 019 244

**Praktický lékař MUDr. Janečková: 272 705 783
Pohotovost (Malešice): 281 019 213**

**Zubní lékař MUDr. Jirasová: 272 705 783
Pohotovost (Městská poliklinika Praha 1, Spálená 12):
222 924 268**

**Mateřská škola: 272 705 758
Jídelna: 272 700 100**

**Základní škola: 272 706 410
Jídelna: 272 700 100**



POVĚŘUJE:

Starostu

- zadáním právní analýzy prodlužování nájemní smlouvy se společností KOVOŠROT GROUP CZ s r. o. formou dodatků
- zadáním oponentních studií, jako podkladu pro přezkumné řízení rozhodnutí Odboru ochrany prostředí MHMP k záměru „Panattoni Prague City Par, Praha – Dolní Měcholupy“

Zastupitelstvo MČ Praha – Dolní Měcholupy na svém 36. řádném zasedání dne 15. 11. 2017:

VZALO NA VĚDOMÍ:

- informaci policie o trestné činnosti za měsíc říjen, kdy došlo na území městské části celkem k 5 tr. č. (2x vloupání do objektů, 1x ostatní majetková t. č., 2x ostatní)

JMENUJE:

- za zřizovatele 2 členy do Školské rady při Základní škole Kutnohorská 36 – Ing. Jakuba Petřinu a Mgr. A. Jiřího Jindřicha

SCHVÁLILLO:

- zápis z 35. zasedání ZMČ se zpracováním úprav
- změnu Jednacího řádu Zastupitelstva MČ Praha – Dolní Měcholupy
- dodatek č. 6 ke smlouvě o dílo na dostavbu víceúčelové haly
- projekt na rozšíření ZŠ o 3 kmenové učebny
- uzavření rámcových smluv na právní služby
- uzavření smlouvy o spolupráci JSDH Dolní Měcholupy a MČ Praha 22

SOUHLASÍ:

- s hospodařením MČ za I. – III. čtvrtletí 2017
- s uzavřením smlouvy s Českou poštou na zřízení Pošty Partner
- s uzavřením smluv o právu provést stavbu na pozemcích č. parc. 738 a 746/1 v k.ú. Dolní Měcholupy
- s uzavřením nájemní smlouvy na pozemcích č. parc. 786 a 477/1 v k.ú. Dolní Měcholupy

Usnesení v plném znění najdete na www.dolnimecholupy.cz v sekci Zastupitelstvo – soubory ze zasedání zastupitelstva nebo v listinné podobě v kanceláři tajemnice ÚMČ Praha – Dolní Měcholupy

Šárka Fořtová, tajemnice ÚMČ

Vážení měcholupští občané, vzhledem k mé rezignaci na funkci zastupitelky za ODS z osobních důvodů, bych vám ráda touto cestou poděkovala za důvěru, kterou jste mně dali v průběhu 3 volebních období a tímto se s vámi rozloučila a popřála vám všem hodně štěstí, klidu, spokojenosti a zdraví.

PhDr. Markéta Zimová

Navýšení ranní linky 111

Vážení spoluobčané, obdrželi jsme informaci od vedení ROPIDU o řešení problematiky přeplněných ranních spojů v Dolních Měcholupech. Zřízení samostatného školního autobusu se nám bohužel vyjednat nepodařilo, protože požadavků se nesešlo tolik, aby se naplnil samostatný spoj. **Od 10. 12. 2017 jsou ale přidány dva spoje 111 v ranní špičce**, což by mělo spojům odlehčit a situaci částečně vyřešit.

**S pozdravem
Jiří Jindřich**

Volba prezidenta České republiky

Volba prezidenta České republiky se koná v pátek **12. ledna 2018 od 14.00 hod. do 22.00 hod** a v sobotu **13. ledna 2018 od 8.00 hod. do 14.00 hod (případné druhé kolo ve dnech 26. a 27. ledna 2018)**

Volič, který se nebude zdržovat v době voleb ve volebním okrsku svého trvalého pobytu, může hlasovat na voličský průkaz v jakémkoliv stálém volebním okrsku na území České republiky nebo ve zvláštním volebním okrsku v zahraničí.

O vydání voličského průkazu je třeba zažádat Úřad MČ Praha – Dolní Měcholupy osobně nebo písemně, vyplněním formuláře, který bude opatřený úředně ověřeným podpisem, žádost může být zaslána také v elektronické podobě prostřednictvím datové schránky: **i82bw8s**

Lhůta pro podávání žádostí o voličský průkaz pro první kolo volby prezidenta končí dne 10. ledna 2018 v 16.00 hodin, pro druhé kolo pak příjem žádostí končí dne 24. ledna 2018 v 16.00 hodin. Nejdříve mohou být voličské průkazy vydávány až 28. prosince 2017.

MČ Praha – Dolní Měcholupy má stanoveny **2 volební okrsky**, rozdělené komunikací Dolnoměcholupská.

Okrsek č. 29001 - zahrnuje voliče směrem od sudé strany Dolnoměcholupské až k hranicím katastru směrem na Uhříněves, kteří budou volit ve volební místnosti umístěné **v ateliéru Základní školy Kutnohorská 36, Praha 10**

Okrsek č. 29002 - zahrnuje voliče směrem od Malého Háje po lichou stranu orientačních čísel Dolnoměcholupské ulice, kteří budou volit ve volební místnosti umístěné **v přízemí budovy Úřadu MČ Praha – Dolní Měcholupy, Dolnoměcholupská 168/37, Praha 10**

Šárka Fořtová, tajemnice ÚMČ

ZPRÁVODAJ

Sportovní vyžití

Dnes je moderní a správné, že se lidé hodně věnují nejen svému zevnějšku, ale i svému zdraví. Mnozí hledají různé sportovní aktivity. Pro děti jsou zde zájmové kroužky ať už při základní škole, v sportovním klubu SK Dolní Měcholupy, nebo kroužky a aktivity, pořádané místními soukromými subjekty. Pro dospělé je zde jednak fotbalový klub, stolní tenis a hřiště vedle školy, které je přístupné i pro sportovní, aktivity široké veřejnosti. Ceník pronájmu hřiště naleznete u správce, nebo na našich webových stránkách. Občané s trvalým pobytem v Dolních Měcholupech mají na nájem hřiště slevu ve výši 50 %. Tak neváhejte a přijďte si zasportovat!

Jana Hlavatá

Výsledky voleb do Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR konané ve dnech 20. a 21. 10. 2017 za MČ Praha - Dolní Měcholupy

Voleb se zúčastnilo z 1 737 oprávněných voličů 75,94 % voličů. Celkem bylo odevzdáno 1 315 platných hlasů

Strany	hlasů	v %
Občanská demokratická strana	274	20,83
ANO 2011	268	20,38
Česká pirátská strana	230	17,49
TOP 09	168	12,77
Svoboda a přímá demokracie – Tomio Okamura	69	5,24
Česká strana sociálně demokratická	67	5,09
Starostové a nezávislí	61	4,63
Křesťanská a demokratická unie – Československá strana lidová	59	4,48
Komunistická strana Čech a Moravy	39	2,96
Strana svobodných občanů	28	2,12
Strana zelených	21	1,59
Realisté	7	0,53
Strana Práv Občanů	7	0,53
ROZUMNÍ - stop migraci a diktátu EU – peníze našim občanům, důchodcům, dětem, zdravotně postiženým...	4	0,30
Řád národa - Vlastenecká unie	2	0,15
Volte Pravý Blok www.cibulka.net	2	0,15
Blok proti islamizaci – Obrana domova	2	0,15
Občanská demokratická aliance	2	0,15
Referendum o Evropské unii	1	0,07
Dobrá volba 2016	1	0,07
Sdružení pro republiku – Republikánská strana Československa Miroslava Sládka	1	0,07
SPORTOVCI	1	0,07
Dělnická strana sociální spravedlnosti	1	0,07

Česká pošta nezvládá doručovat zásilky



Poštovna v Dolních Měcholupech byla zřízena v roce 2010, konkrétně se Vám otevřelo výdejní místo pro uložení zásilků dne 1. 4. 2010. Smlouvou s Českou poštou bylo toto výdejní místo zřízeno po dlouholetých neúspěšných jednáních o umístění provozovny České pošty jako takové. Mnozí z nás si oddychli, že nemusí dojíždět do spádové pošty v Horních Měcholupech, kam nebylo dobré dopravní spojení a zejména starší spoluobčané, kteří nemají vlastní dopravní prostředek, se tam dostávali velice obtížně. Čas strávený nejen cestováním, ale i stáním v dlouhých frontách na poště nám tak odpadl. Nově přistěhovaní občané tuto situaci nepoznali a tak jim mnohdy zdejší služba nikterak výhodná nepřipadá. Jsme pouze výdejním místem. Obsluha poštovny je zajištěna zaměstnanci úřadu, nejsou zde tedy žádní pracovníci České pošty. Uschováváme pro Vás Vaše listovní a balíkové zásilky, když Vás pracovníci České pošty doma nebo v kanceláři nezastihnou. V současné době je vše ještě komplikováno rekonstrukcí pobočky v Horních Měcholupech. Pošta je přemístěna na pobočku Pošta 102, plk. Mráze v Hostivaři a zatím se nám nepodařilo u České pošty, s.p. zajistit, aby ve výzvách, jak telefonických tak i písemných, bylo uvedeno naše výdejní místo jako místo, kde si zásilku můžete vyzvednout. Obdobná situace je s tím, že pošta se v některých lokalitách Dolních Měcholup doručuje maximálně jednou týdně a to o víkendech. Jsou Vám do schránek vřazovány maximálně výzvy a obyčejné zásilky. Doporučená psaní i zásilky větších rozměrů nám po několika urgencích přiveze Česká pošta na naše výdejní místo cca jednou za týden. Toto zpracování nám pak zabere mnohem více času, než když nám nedoručené zásilky předávali doručovatelé. Bohužel kritická situace na poště vedla k tomu, že velká většina doručovatelů dala výpověď a odešla. Doporučujeme Vám proto, abyste si před cestou na poštu v ulici plk. Mráze telefonicky ověřili, jestli avizovaná nebo očekávaná zásilka není uložena u nás. Můžete volat přímo na telefonní číslo poštovny 272 705 481. V případě, kdy sami zjistíte, že je zásilka v Hostivaři, jsme schopni Vám zajistit její převoz na zdejší výdejní místo. Samozřejmě, pokud si budete chtít pro zásilku dojet sami, můžete také. Stejně tak vzhledem k nefunkujícímu doručování výzev k vyzvednutí zásilek, doporučujeme Vám, abyste se cca jednou týdně na nás obrátili s požávkou, zda u nás nemáte uloženou poštu. Jak jsem již výše uvedla, obsluha poštovny i telefonů na našem výdejním místě jsou zaměstnanci úřadu a s Českou poštou nemají nic společného, za vzniklou situaci s doručováním zásilek nenesou žádnou odpovědnost ani nejsou jejími původci. Máte-li stížnosti či připomínky k doručování, obraťte se prosím na Českou poštu na telefonním čísle 954 210 200. My sami Vám bohužel s tímto nemůžeme pomoci. Nad rámec svých povinností, kterými jsme vázáni jako městská část smlouvou České poště, doplňujeme doručovatele a voláme Vám sami, pokud je na zásilce uvedeno Vaše telefonní číslo, abychom se před odesláním zpět odesílateli přesvědčili, zda vůbec o zásilce víte. Mnohdy se však stává, že řada lidí telefon nezvedne nebo přímo zavěsí. Chápu, že při dnešním množství agentur, které Vás svými nabídkami různých služeb a zboží obtěžují, neznámá čísla ignorujete. Doporučuji proto, aby jste si do svých mobilů uložili jako poštovnu výše uvedené telefonní číslo 272 705 481 a 272 706 441. Snažíme se Vám tímto pomoci řešit současnou kritickou situaci s doručováním pošty, bohužel na více nejsme kompetentní.

Jana Hlavatá

Senioři

V posledních třech měsících se nám nepodařilo uskutečnit žádný jednodenní výlet, ale přesto jsme nezůstávali doma za kamny a vydali se na procházku vyšehradskými hradbami v Praze. Ujala se nás naše členka Eva Drhová, která nás obohatila svými vědomostmi. V říjnu nám umožnil ředitel pan M. Fer-

kl nahlédnout do jejich základní školy. Prostory jsou maximálně využity a je zřejmé, že počet učeben je třeba rozšířit.

25. 10. se několik našich seniorů zúčastnilo Pietní akce položení věnců k příležitosti 70. výročí vzniku svazu národní revoluce.

Český svaz bojovníků za svobodu při této příležitosti udělil Pamětní medaili našemu bývalému starostovi ing. Karlu Hagelovi.

V listopadu jsme navštívili divadlo ABC a týden nato výrobu svíček a výrobu čokolády v Šestajovicích. Návštěva se vydařila, všichni odešli spokojeni s dárky od společnosti i s možností nákupu z jejich výroby.

6. 12. se uskutečnilo tradiční mikulášské posezení pro naše členy i pro všechny seniory a seniorky z Dolních Měcholup.

13. 12. se uskutečnilo vánoční posezení pro seniory z Pečovatelského domu.

NA ZÁVĚR TOHOTO ROKU děkuji celému svému kolektivu, který mi maximálně pomáhal v organizování vycházek, výletů, zájezdů i dovolených.

Přejeme všem našim občanům krásné a klidné vánoce

**Za klub důchodců Dolní Měcholupy
Slávka Hagelová,
předsedkyně klubu důchodců**



Vážení spoluobčané



11. 11. 2017 se konal 3. ročník akce - Soutěž o nejlepší Svatomartinskou husu. Tento rok se zúčastnilo 20 soutěžících a porota měla těžkou práci, protože všechny husy vypadaly krásně.

Umístění: 1. místo Kobra team
2. místo Martina Dostálová
3. místo Vohnoutovi

K poslechu a dobré náladě hrála cimbálová muzika, husy se po hodnocení rozporcovaly, snědly a chutnaly ☺.

Na dobrovolných příspěvcích se letos vybralo 4.090 Kč, za které Klub seniorů DM uspořádá Vánoční besídku pro obyvatele DPS. Všem, kteří přispěli, mnohokrát děkujeme!

Soutěžícím a hostům děkujeme za účast a těšíme se na další ročník!

Náš velký dík patří také dobrovolníkům, kteří pomáhali s realizací akce.

Komise kulturní a sportovní



Slavnostní rozsvícení vánočního stromu

O první adventní neděli 3. 12. 2017 jsme v parku u školy všichni společně ozdobili a rozsvítili dolnoměcholupský vánoční strom. Děti, ale i dospělí, si mohli ozdobičku přinést z domova, nebo dopoledne vyrobit ve vánoční dílně v ZŠ. Odpoledne potom všichni své ozdoby s pomocí asistentů rozvěsili na vánoční strom. K tomu jim na akordeon krásně vyhrával pan Josef Bílý a po něm vystoupily děti z MŠ, ZŠ a děti i dospělí z CVC Leonardo. Všem, kdo se přišel podívat, prodávaly děti z dětského domova Radost vlastnoručně ozdobené hrníčky a vlastní cukroví. Toho byla spousta i od jiných domácích cukrářek, navíc se podávala rybí polévka a čaj.

Pro pohodu a dobrou náladu nám v tom předvánočním uspěchaném čase zazpívali pánové ze skupiny „Voices“ a tak jsme v 17 hodin slavnostně ozdobený vánoční strom rozsvítili. Kdo jste nebyli, přijďte se podívat – svítí krásně.

Děkujeme všem organizátorům, účinkujícím i návštěvníkům za příjemné adventní odpoledne.

Přejeme krásný advent a těšíme se na vás při další společné akci.

Členové kulturní a sportovní komise.



Podzimní zážitky v ZŠ

Nový školní rok je v plném proudu, žáci pracují ve třídách i mimo ně a zažívají opět mnoho nevšedního.

Velkou událostí pro celou školu byla oslava Halloweenu, na kterou se žáci velmi těšili. Začala anglickým divadlem, šitým na míru zvlášť pro mladší a zvlášť pro starší děti. Vždy jediný herec, původem Australan, hojně zapojoval do hry i děti. Ve strašidelné pohádce pro starší žáky se dokázal proměnit v děsivou ježibabu i roztomilou holčičku.



Divadlo všem dětem přineslo zopakování a obohacení slovní zásoby spolu s velkou legrací. O dva dny později už se třídy přímo zaplnily duchy, upíry, čarodějnicemi a jinými strašidly. Organizace halloweenového programu se ujala pátá třída se svojí paní učitelkou. Nejprve přichystali program pro návštěvu z MŠ. Předškoláci svědomitě plnili úkoly na stanovištích – sestavovali strašidelná puzzle, poznávali po hmatu, házeli na cíl... Na závěr si vyrobili papírového ducha a získali odměnu za své snažení. Pátáci hned nato uvítali mladší spolužáky z prvních a druhých tříd a následně i třetíáky a čtvrtáky. Všichni se snažili splnit obměněné disciplíny na stanovištích – běhali slalom

s koštětem, hráli „kimovku“, házeli na plechovky atd. Vysloužili si strašidelné svítilny odměny a celé dopoledne bylo zakončeno společnou diskotékou.

Pátá třída v listopadu plnila „Misi Vyšehrad“ – na Vyšehradu je čekalo mnoho bádání a úkolů, aby mohli získat atributy vyšehradského erbu. Pátáci v písemných pramenech po vyšehradských osobnostech, v bazilice sv. Petra a Pavla skládali poklonu králi Vratislavu II., bádali na vyšehradském hřbitově a dokonce i v kasematech, kde jsou uloženy originály soch z Karlova mostu a kde pátá třída vítězně složila z atributů celý vyšehradský erb.



Vyšehrad ale na podzim navštívili i druháci, třetíáci a čtvrtáci, i když s rozdílnými programy. Druháci absolvovali program „Oáza přírody na Vyšehradě“ od ekocentra Koniklec. V průběhu prohlídky areálu Vyšehradu plnili různé úkoly – pracovali s buzolou a mapou, skládali puzzle, ve kterých byl ukrytý škůdce jírovce, hráli hmatovou hru se stromy, atd. Děti se seznámily také s pověstí o Horymírovi a Šemíkovi. Třetíáci a čtvrtáci měli program „Libuše“, který zahájilo divadlo na téma starých českých pověstí. Následně žáci objevovali různé historické objekty v areálu Vyšehradu, plnili u nich zadání úkoly a na konci našli ve vyšehradských kasematech poklad.

Mnoho nového se také dozvěděli čtvrtáci v programu Půda nad zlato – vyzkoušeli si, jak se dělá půdní sonda, prozkoumali vzorek půdy v parku před školou a srovnali ho se vzorkem z blízkého lesíku. Tam si nachytali i půdní živočichy a pokusili se je určit. Nakonec pozorovali kalifornské žížaly ve vermikompostéru. Čtvrtá třída se také v Toulcově dvoře naučila, jak se zpracovával len a odnesli si vlastní utkaný vzoreček látky.

Velkým zážitkem obou druhých tříd byla návštěva Zookoutku Malá Chuchle, kde se starají o zraněná zvířata, která se již nemohou vrátit do přírody. Druháci se dozvěděli mnoho zajímavostí a mohli také krmit divoká prasátka, muflony, daňky a jeleny. Na závěr si udělali ohýnek a opekli buřty nebo pečivo.

Ve škole se už začínáme pomalu těšit na Vánoce. Jednotlivé třídy mají různé plány – výrobu adventních věnců, nebo návštěvu vánočního představení v divadle. Školní družina zorganizovala výlet do svíčkárny v Šestajovicích, kde si děti mohly vyrobit krásné svícny a svíčky, nebo si i nějakou vánoční dekoraci zakoupit. Proběhla „Mikulášská“, kterou pořádali pro své mladší spolužáky pátáci. První adventní neděli se již tradičně konaly ve škole adventní dílny, na které navázal odpolední program v parku u školy, vyvrcholením pak bylo rozsvícení vánočního stromu. Se školou se před Vánoci rozloučíme tradičním Vánočním turnajem v dámě a besídkami v rámci jednotlivých tříd.

Kristýna Leiternannová



Městská část Praha – Dolní Měcholupy 150 let vlastní samosprávy 1867 – 2017



**Dolní Měcholupy – Horní Měcholupy – Petrovice tvořily
jeden samosprávný celek, kterému vládl rychtář.**



Dne 30. listopadu 1867 se Dolní Měcholupy osamostatnily a prvním starostou se stal Jan Širc, rolník z čísla 8.

Na rozlehlém pozemku jeho statku kromě hospodářských staveb a bytů pro čeledníky, byla později i známá Klikova pražírna kávy, ale i hospoda s kuželníkem a kamenným sklepem, kde se skladoval led na chlazení piva. Ten se lámal na vodních sádkách na pokraji obce. Jejich vznik, stejně jako rybníka, není dost dobře znám.

Obec v té době měla cca. 160 obyvatel a 20 domů, převážně statků, rozložených podle návsi a dnešní ulice „Za kovárnou“. Tam podle historie měla stávat tvrz, poblíž statku č.p. 6 a svědčí o tom nejen kovárna s č.p. 7, ale i kamenná zeď vedená podél této ulice zadem až k bývalé otočce MHD v ulici „Pod lesíkem“. Obec má rozlohu 476 hektarů a nalézá se 250 až 282 metrů nad Jaderským mořem. Nivelační značky byly umístěny na domě č.p. 39 a na naší kapliče.

Nepočetné zastupitelstvo se scházelo v bytech starostů až do výstavby Obecního domu. Že nebylo proudu, rozhlasu, ani jiného vybavení nebo spojení s okolím, snad není třeba připomínat, ale měla „šatlavu“ v č.p. 3, následovat ponocný, poslíček, strážník, polní hlídač, poselák docházející z Běchovic, stejně jako četnictvo jezdců na kolech.

Erární – státní silnice, nezpevněná, sloužila k přepravě koňských spřežení a v domě č.p. 17 k tomu sloužila stáj, kde se spřežení vyměňovala. Na tomto domě také byla umístěna plechová cedule, která hlásala: „Země Česká – obec Dolní Měcholupy – okres Žižkov“. Žulový, bílý patník na státní silnici před domem č.p. 38, s černým číslem 10, znamenal vzdálenost od středu Prahy. Rakousko-Uherské mocnářství neposkytuje mnoho příležitostí k rozvoji obce. Přesto se zbožní občané přičinili a v roce 1870 se postavila na návsi kaplička. V roce 1894

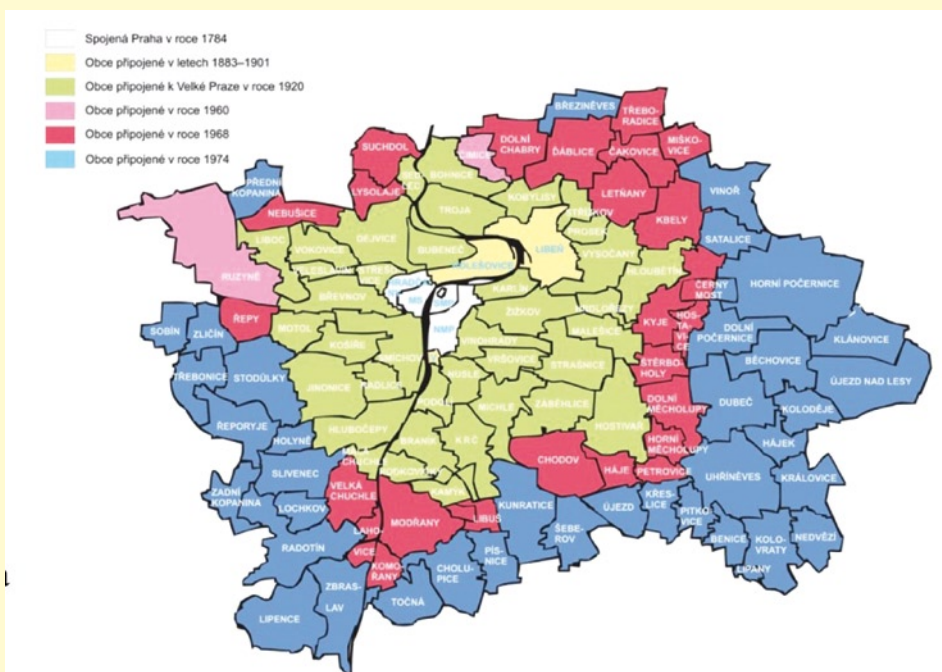
došlo k postavení obecní školy, ta dostala v roce 1914 patro. V roce 1895 byl postaven na katastru Dolních Měcholup „občanský“ hřbitov, společný pro obce Dolní Měcholupy a Dubeč. Pozemek poskytl rolník František Horáček z č.p. 13, na druhou část hřbitova v roce 1953 rolník J. Šebek, č.p. 1. O provoz hřbitova se ročně střídaly obě obce, dnes je trvale ve správě MČ Dubeč. Za 50 let – píše se rok 1917 – se zvýšil počet domů na 55, počet obyvatel na 435. Stavělo se především podél erární silnice, ojedinelé k Dubči či Hostivaři. Za dalších 50 let má obec v roce 1967 už 240 domů a 1 350 obyvatel, to už přibývaly ulice ve stavebních lokalitách. Za současnosti - tedy v roce 2017 zde bydlí už 2 676 obyvatel.

Za dobu samosprávy se ve funkci představitele obce vystříдалo 17 osob, pouze muži a někteří opakovaně:

1867 – 1938 – 7 osob
1939 – 1945 – 1 osoba
1946 – 2017 – 10 osob

Období let 1914 – 1918 přineslo válečné oběti zdejších občanů, jejich jména jsou uvedena na pomníku. Život v obci za té doby není dostatečně znám – není pamětníků. Ale vrátili se také legionáři z front ruské, francouzské a italské – pánové Mátl, Pilík, Pohnětal a Šimůnek.

Konec monarchie a vznik Československého státu přinesl i pro obec možnost nového, dalšího rozvoje i růstu a to do zcela zemědělské vsi – 10 statků (největší byl Urbanův, nejstarší Šebkův, který je držitelem uznání za „věrnost gruntu“) a dalších 7 domkářů, začíná sem pomalu pronikat i průmysl. Z těch vůbec prvních firem jde o výrobu lučebních vín Ženglicova vinárna v č.p. 58, Attlova továrna na stroje, č.p. 117, Fragnerova továrna na léčiva, č.p. 130, Uhrova snímárna stříbra, č.p. 159, ale také Chládkovo velko-zahradnictví v č.p. 78. Přibývá obchodů, služeb, živnostníků a za současnosti je obec průmyslovou oblastí. Dochází k postupné vybavenosti, k té první přispívá v roce 1924 elektrifikace s trafostanicí u školy. V roce 1919 je v obci zřízena četnická stanice. Umístěna je v patře domu



č.p. 85 v ulici „K Dubčič“. Posádka v počtu čtyř mužů – strážmistrů skončila až po roce 1950 zrušením četnického sboru.

V roce 1920 je utvořena Velká Praha – jsou k ní připojeny okolní města i obce. Dolní Měcholupy rovněž podaly žádost o připojení, nebyla však vyslyšena, přestože měla obec zástavbou společné hranice s Hostivaví a na tuto část Prahy byla odkázána nádražím, poštou, lékaři, lékárnou, závody i jako spádovou oblastí. Stalo se tak až po dalších 48 letech, v roce 1968. Ale pro obec byl vypracován „regulační plán“, podle kterého se děla pokračující výstavba.

Silniční doprava přes obec se natolik rozmohla, že státní silnice si vyžádala v roce 1928 provedení betonového povrchu o síle 22 cm, po obou stranách je lemována příkopy a můstky pro vjezd do okolních domů. Ty pak na jaře zamrzaly a působily záplavy a hasiči měli co dělat. Hospodářská krize se nevyhnula ani obci. V roce 1934 je v obci 60 nezaměstnaných – svobodní dostávají týdně 10 Kč, ženatí 20 Kč, ve

škole je zavedeno vydávání polévky. Obec se snaží nezaměstnaným dávat příležitost práce vyvážením bláta z rybníka nebo lámáním kamene na úpravu cest.

V roce 1936 je postaven Obecní dům pro výkon samosprávy s číslem popisným 168 a nákladem 183.000 Kč. Má ale další využití. Je k němu přistavěna bytovka pro strážníka, na dvoře pak strážnice pro hasiče. V přízemí jsou kanceláře, v patře zasedací místnost, která ale také slouží jako pátá třída Obecní školy, v neděli se tam koná bohoslužba Církve československé. Na domě je umístěna ruční siréna i ruční ovládání veřejného osvětlení. To bylo skromné – v každé ulici tři žárovky, ale bylo!!! Dá se říci, že obec díky tomu, že už měla na svém území závody a ty odváděly daně, netrpěla finančním nedostatkem a proto také mohla větší částkou přispět na stavbu, jak se tehdy nazývala - Újezdni měšťanské školy v Dubčiči.

Po pohnutých událostech ve státě, stanula brzy po ránu dne 15. 3. 1939 na půdě

obce německá motorizovaná vojska. Na křižovatce se zastavila a po poradě jela na Prahu, už po levé straně silnice. Po zřízení Protektorátu Čechy a Morava, dne 16. 3. 1939, se z Obecního úřadu stává Gemeinde-amt. Starosta Oldřich Pelikán je odvolán, na jeho místo je dosazen vážený pan Karel Attl, obecní strážník Gustav Kocvera pokračuje. Správa obce měla za okupace těžký úkol, ale neklamala. Ani ona se nevyhnula perzekucím, vyšetřováním, zatýkáním, či jako řada občanů povoláváním na práce v Říši, nebo na zákopové či nucené práce. Je prokázáno, že i při výdeji potravinových lístků, byla snaha občanům přilepšovat. I sám policajt chodil občanům „na černo“ zabíjet...

Kolem 12 hodiny dne 5. 5. 1945 propuká Pražské povstání. Ve 14 hodin přejímá politickou odpovědnost za obec Revoluční národní výbor, předsedou je Oldřich Pelikán, dosavadní starosta je s důvěrou pověřen, aby dál spravoval obecní záležitosti. Několik občanů odchází na pražské barikády, jeden se živ nevrátil, jeho jméno je uvedeno na pomníku. Hasičské vozidlo vozí darované potraviny na Černokostelec-kou barikádu.

9. května 1945 projíždí obcí první vojska Sovětské armády, od 12. května je u nás na sportovním hřišti nebo v domácnostech ubytována Československá tanková brigáda – to přineslo 5 nových manželství. Už koncem roku 1945 je v provozu část místního rozhlasu. Nahrazuje vyhlašování zpráv pomocí bubínku, do kterého paličkami tlučou posílček nebo policajt a pak předčítá zprávy.

Kdo si dnes vzpomene na velké, první oslavy 1. máje 1946 konané pod dojmem osvobození. V čele průvodu ženy v národních krojích, děti, následují četníci, legionáři, krojované složky a snad všichni občané. Cestu do Uhřetěvse doprovází hudba kapelníka Františka Vejmelky. Tento rok je významný i tím, že do obce začal jezdit autobus Dopravního podniku Hl. m. Prahy. Zásluhou tzv. „Stolní společnosti restau-





race Na schůdkách“ a za pomoci obce, je v roce 1948 postaven na návsi pomník obětem válek, kam se symbolicky pokládají věnce.

V roce 1954 je učiněno velké rozhodnutí. Obecní dům je uvolněn pro zřízení Zdravotnického střediska. Úřad je dočasně umístěn v restauraci „U Jaurisů“ a po adaptaci restaurace „Na schůdkách“ je umístěn tam.

Obec hyzdí páchnoucí škarpy podél silnice. Ing. Dr. J. Bulíček, č.p. 189, vypracovává plány tras i výškové spády a v roce 1958 se začíná etapově budovat povrchová kanalizace, v roce 1965 se začínají upravovat parkové plochy a zalesňovat jižní okraj obce. Adaptací stodoly u č.p. 39 je zřízena na tu dobu poměrně slušná potravinová samoobsluha, později je prostorově rozšířena na prodej výsekového masa. (končí obchodním domem Laryo)

Dnem 1. 1. 1968 stává se obec součástí Hlavního města Prahy, s názvem Praha 10 – Dolní Měcholupy.

A to pro ni znamená velkou změnu a pro úřad nové úkoly. Některá zařízení dosud ve správě obce přejímají pražské organizace, prodejny Jednoty dostává Včela, mění se část názvů ulic, domy mají nová čísla, obyvatelé v občankách mění místa bydliště, mění se sídla úřadů, zdravotní služby, Veřejná Bezpečnost i další zařízení a organizace. Katastrální úřad dává obec do mapy Prahy.

Stínem roku 1968, který je nazýván rokem „Pražského jara“, je 21. srpen. Toho dne projíždí obcí opět Sovětská vojska, ale ne už jako osvoboditelé, ale jako okupanti. Část jejich polního ležení je poblíž hřbitova.

Dosavadní svépomocná práce, která vylepšovala vybavenost obce, nazývaná „Akce Z“, mění se na obdobnou zvanou „PSM – Pražané svému městu“, a tak dál pokračuje na vybavenosti obce, ale už i dodavatelsky.

Některé nelze opomenout:

- výbojkové veřejné osvětlení (1969)

- vodovodní přípojka (1974)
- asfaltový povrch ulic a dlažba chodníků (1978)
- úprava hrází rybníků (1989)
- zastávky MHD „K Dubečku“ (1979) a „Na návsi“ (1992)
- Místní úřad se stěhuje zpět do svého obecního domu (1992)
- dokončena plynofikace (1993)
- nová školička (1994)
- Pečovatelství dům (1996)
- přístavba školy (2001)
- dětské hřiště u školy (2002)
- sportoviště (2004)
- hloubková i povrchová kanalizace a s ní spojená i nová úprava silnic, chodníků a uložení sítí (2005)
- Dětský dům (2006)
- Hasičská zbrojnice (2008)
- přestavba Obecního domu (2009 – 2011)
- tělocvična (2016)

Obec – vlastně již Městská část – se stavebně rozrůstá bytovou lokalitou zvanou „Novum“, dalším jménem „Malý háj“, kde



výstavba dále pokračuje a staví se i na dalších místech katastru. Přibývá závodů i živností.

Roku 1994 Hlavní město Praha uděluje Městské části Praha 10 - Dolní Měcholupy znak a prapor.

To, co se po léta v obci dělo, snad není třeba moc připomínat, toho jsme přeci svědky. Stačí se projít a vidět, jak se obec stala důstojným předměstím Hlavního města Prahy a kdo nechce vidět, nepochopí, že to bylo dílem těch, kteří se po 150 let o obec starali.

To všechno, co bylo popsáno a není to zcela vyčerpávající, přispělo k lepšímu bydlení našich obyvatel, kteří spojili svůj životní osud s místem, jež se nazývá Dolní Měcholupy.

**V Dolních Měcholupech roku 2016
Zpracoval: Oldřich Podehradský**





Centrum volného času

LEONARDO

AKCE PRO VEŘEJNOST – SOUTĚŽE PRO DĚTI – TVOŘIVÉ DÍLNY – PŘEDNÁŠKY PRO DOSPĚLÉ
– PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY – PRAVIDELNÉ KROUŽKY A KURZY – PŘEDŠKOLKA LEONKA



Podzim plný plískanic nic neubral na radosti z tvoření, malování, tančení, vaření, zpívání i hraní, kterou jsme společně s dětmi zažívali na kroužcích v Leonardu. Taneční kroužky se pilně připravují na své předvánoční a novoroční vystoupení, podzimní dekorace, které vznikly v naší výtvarné a keramické dílně, již začínají střídat dekorace vánoční.

S podzimem jsme se symbolicky rozloučili tancem Letnic v sobotu 11. listopadu (můžete si ho připomenout na našem FB). Hned poté jsme přivítali zimní princezny, které završily bohatý program tohoto dne. Nechyběl totiž ani **Svatý Martin**, svatomartinská husa, vlastnoručně připravená dětmi v Leonardu (umístila se na krásném 7. místě v hodnocení poroty) a společný lampiónový průvod Dolními Měcholupy.

Co dalšího připravujeme na prosinec?

Chcete-li si v klidu připravit vánoční nadílku, pošlete své děti k nám! Rodičům těch nejmenších nabízíme **HLÍDÁNÍ DĚTÍ každé úterý a čtvrtěk dopoledne**. Bližší informace na info@leonardos.cz.

Větší děti u nás mohou dokonce nocovat - připravujeme:

pátek 15. 12. – sobota 16. 12. 2017 ...

4. adventní Jéžíškova nocovka – dárečková, pro děti ZŠ

pátek 22. 12. – sobota 23. 12. 2017 18

– 18 h ... **24hodinový Jéžíškův maraton** – pečení, výroba dáreků, výlet za zvířátky do lesa, spaní v Leonardu – to vše pro děti od 5 let

A v novém roce 2018 se budeme na všechny těšit **opět od středy 3. 1. 2018** na pravidelných kroužcích a kurzech, i na dalších akcích, které pro Vás pořádáme.

Bližší informace včas najdete na www.leonardos.cz.



Začátek prosince je již neodmyslitelně spjat s **Mikulášskou nadílkou**. U nás na dvorku se to i letos pohádkovými bytostmi jen hemžilo – na děti čekali čtyři andělé, čtyři čerti a tři Mikulášové, kteří si od svých kolegů půjčili Andělskou knihu, aby správně posoudili, kdo si jakou nadílku zaslouží. Stovka dětí si odnesla nejen krásné dárky, ale hlavně soutěžní zážitky a vědomí, že u andělů je krásně, u čertů legrace a žádný strach a Mikulášové jsou hodní...



www.leonardos.cz

Zprávy z kopané a stolního tenisu SK Dolní Měcholupy



Mladší přípravka

- naši nejmladší již ukončili podzimní část mistrovských utkání a v 11 zápasech pouze jednou remizovali, ostatní zápasy vyhráli. Nastříleli svým soupeřům ve svých zápasech úctyhodných 244 branek. Je tady ještě třeba sdělit, že kluci předvádějí velmi hezký fotbal, krásné akce zakončené ještě hezčími brankami. Ačkoli jsou nejmladší, na jejich hru se každý rád musí podívat. V zápasech nechybí nasazení, bojovnost a vůle po dosažení dobrého výsledku. Hrají dobře, jsou sehraný tým a mají dobrou partu a to nám dělá velkou radost. Proto bych jim rád touto cestou poděkoval za vzornou reprezentaci celého SKDM.

Starší přípravka

- také již ukončili podzimní část sezóny a v 11 mistrovských utkáních 4x vyhráli, 1x remizovali a 6x prohráli při skóre 108:125. Tady je potřeba říci to, že se nám zatím nedaří tolik jako u mladších. U starších je

problém v trénincích, kde se nám nedařilo najít ke klukům trenéra, který by tomu dal nějaký pevný řád. Ale do budoucna jsme našli řešení a doufáme, že se vše podstatně zlepší. Přeji do budoucna klukům hodně úspěchů, lepší výsledky, hodně zdraví a dobré výkony.

Muži

- po sestupu do 3. třídy byl tým ve velikém rozkladu a tak výbor SKDM hledal před zahájením sezony řešení, jak celou situaci řešit. Nakonec se nám podařilo tým vhodně doplnit a muži v 9 zápasech neztratili ani jeden bod a všechny zápasy vyhráli! Doufáme, že i na jaře potvrdíme dobrými výkony postup do vyšší třídy.

na předních místech tabulky ve svých skupinách, B tým je ve středu tabulky. Všichni hráči předvádějí velmi dobré výkony a je třeba všem tedy poděkovat za dobrou reprezentaci SKDM.

Více podrobných informací ohledně výsledků fotbalu a stolního tenisu najdete na našich nových stránkách www.skdm.cz.

Závěrem bych jménem výboru SKDM chtěl Vám všem popřát hodně zdraví, štěstí a pohody o vánočních svátcích a také vše nejlepší do nového roku.

Karel Mára
předseda SKDM

Stolní tenis

Všechny naše týmy A, B i C mají odehráno jen 9 kol a dá se říci, že si vedou ve svých skupinách velmi dobře. A a C tým se drží



Orkán Herwart z pohledu hasičů z Dolních Měcholup



29. října 2017 zasáhl naší republiku orkán Herwart. Přírodní živěl se nevyhnul ani území hl. m Prahy.

V rámci Dolních Měcholup jsme vyjeli do ulic Parková (vyvrácený strom), V Osikách (uvolněné a visící plechy na střeše a balkonech), Dolnoměcholupská (padlý strom), Kutnohorská (padlý strom), Kryšpínova (zajištění uvolněného plechu na střeše).

Dále jsme zasahovali v ulicích Poděbradská (padlý strom, spadlá konstrukce), Biskupcova (střecha), Modrého (padlý strom), Vrchlického sady (spadlé pouliční hodiny), Hledíkova (padlá větev), Ruská (2x padlý strom), Na Jarově (padlý strom), Habrová (padlý strom), Výrobní (padlé stromy), U továren (vyvrácený strom). Za celý den jsme vyjeli k 17 případům a v terénu jsme byli až do večerních hodin. Dne 30. 10. 2017 byla naše jednotka povolána do ulice Dolnoměcholupská k případu uvolněného plechu na střeše, kde jsme plech za pomoci lezecké techniky odstranili.

Ondřej Kulháněk
Velitel jednotky



Do naší jednotky bychom rádi přivítali nové kolegy.

Podmínkou je min. věk 18 let, dobrý zdravotní stav, čistý rejstřík trestů, zájem o hasičinu, ochotu obětovat svůj čas v rámci činnosti jednotky, bydliště (Dolní Měcholupy, Štěrboholy a nejbližší okolí). Na hasičské zbrojnici se scházíme každou středu od 18 hod, kde vám můžeme v případě zájmu podat další informace.

Kontakt: hasicidm@gmail.com

Děkuji

Ondřej Kulháněk

Velitel jednotky

Seznam podnikatelů

(i Vaše firma zde může být)

IKS-MARKETING, s.r.o.

Provozovna: Na Návsi 525/6, Praha 10 - Dolní Měcholupy

Tel: 281 932 007, **email:** info@iks.cz

Nabídka služeb: Dodáváme a montujeme nová okna, vrata a odvětrávané fasádní systémy.

http://www.odvetravane-fasady.cz/

Cvičení pro děti i dospělé

Provozovna: Tělocvična MŠ Dolní Měcholupy
Ke školce 254/12, 109 00 Praha-Dolní Měcholupy

Kontaktní osoba: Dagmar Benešová

Kontakt: tel. 777 239 868, dasa.pistorova@centrum.cz

Nabídka služeb: cvičení a gymnastická příprava pro děti (úterky 17 - 18h), dále pak vedu dospělé (neděle 20 - 21h) bosu cardio fitbody

Web: www.dasa-cviceni.cz

Vydavatelství JAJA spol. s.r.o.

Provozovna: Ke dráze 450/10, Dolní Měcholupy

Kontaktní osoba: Václav Janko

Telefon a e-mail: 702 065 976 / 608 960 242,
rcmodely@rcmodely.cz

Nabídka služeb: Tisk, grafika, redakční činnost.
www.rcmodely.cz

PLYNOMAX s.r.o.

Provozovna: V Planinách 284/15, Dolní Měcholupy

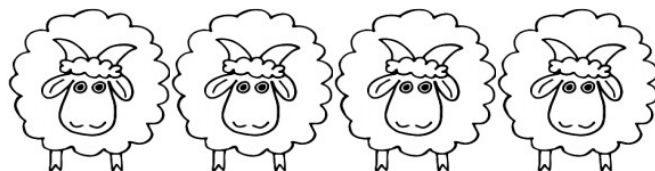
Kontaktní osoba: Lukáš Svoboda

Email: info@plynomax.cz

Mobilní kontakt: 734 334 252

Nabídka služeb: Montáž, servis, revize plynových kotlů.

Web: www.plynomax.cz



MINIŠKOLKA BERÁNEK

ZA KOVÁRNOU 15/422

PRAHA 10, DOLNÍ MĚCHOLUPY

- bereme děti po celý rok již od 2 let
- cenově velmi příznivé školné, již **od 2.500 Kč** za celodenní docházku
 - možnost individuální docházky jakýkoliv den
 - malý kolektiv a individuální přístup
 - klademe důraz na pohyb a kreativitu dětí
 - nové zrekonstruované prostory přímo v parku

604 564 106

info@miniskolkaberanek.cz

www.miniskolkaberanek.cz

TĚŠÍME SE NA VÁS

MINIŠKOLKA BERÁNEK

Provozovna: Za kovárnu 15, Dolní Měcholupy

Kontaktní osoba: Jana Revzinová

Tel. 604 564 106, info@miniskolkaberanek.cz

Nabídka služeb: viz leták

www.miniskolkaberanek.cz

Nejlepší lék na podzimní splíny? Endorfiny



Mlhy, sychravo, chlad, prodlužující se noci a s nimi i stesk po tom, jak bylo v létě hej? Návaly smutku, vyložené depky?

Nepropadejte panice, máte slušnou šanci s nimi vyběhnout. A poslouží vám k tomu maličkost: dávkovat si pravidelně endorfiny.

Jsou to opiáty, ale naše vlastní a zcela zdarma – nebudeme-li ovšem počítat pot. Bylo o nich napsáno už dost, ale právě teď, když podzim nabírá ty správné grády, si určitě stojí za to jejich blahodárnou existenci připomenout a hlavně se pustit do jejich pravidelné produkce.

Jak to funguje

Endorfiny se uvolňují do mozku, kde působí podobně jako morfin: tlumí bolest, přináší dobrou náladu a způsobují euforii. Uvolňují je některé potraviny, stres a hlavně pohyb. Na jeho začátku mají endorfiny za úkol eli-

minovat nepohodlí svalové námahy, během ní však tento úkol zvládají „nad plán“ a právě to přináší příjemné pocity. A také vysvětluje, proč se nám někdy do cvičení či jiného pohybu moc nechce a přesto nám pak při něm bývá dobře.

Návykovost

Na endorfiny si můžeme vytvořit návyk, což je ale v jejich případě ku prospěchu věci (tedy když nebudeme hledat jejich hlavní zdroj v baštění čokolády, nýbrž v pohybu). A jak velké dávky stačí k euforii, kterou pohyb přináší? Zkušenosti to už pro sebe nejlíp vědí sami, ale pro nováčky je tu příznivá zpráva – můžete ji zažívat už po pěti, deseti minutách jen trochu na tempo či sílu zaměřené aktivity! Až to začne být namáhavé, přestaňte a pokračujte stejně dlouho zase příště. Když to tak budete dělat nějakou dobu, sami si začnete dávkovat – čas strávený vybranou aktivitou, zdolané kilometry – zvyšovat... Budete-li využívat služeb trenéra, kouče nebo instruktora, držte se samozřejmě jeho pokynů.

Čím začít

Dlouho jste nic pravidelně nedělali? Chuze, běh, nebo jízda na kole jsou pro vás ideální. Domácí cvičení jsou také super, leč ošetná kvůli množství rozptýlujících vnějších podnětů i oslabené vůli dát se do toho (nebo vydržet) na dosah pohodlného gauče. Pokud jde o běh a kolo, když nebude opravdu kluzko, nemusíte se toho bát. Nejjednodušší je ovšem začít s chůzí a nejjednodušší se v ní také dosahuje pravidelnosti: můžete cestou do školy nebo práce (a zpět) vystoupit o zastávku či dvě dřív a zbytek dojít, více chodit (a nikoli jezdit) s menšími dětmi do školy i nakupovat, zapomenout, že kdysi kdosi vymyslel výtah, vzít to pěšky do kina, možností je bezpočet.

I v tomto období je možné pro dobrý pocit a zdraví dělat mnohem víc, než se jen dívat na televizi a držet diety! Trápí-li vás navíc podzimní splíny, pak to vůbec nejhorší je posedávat, polehávat a utápět se v nich.

Zdroj: Čistou stopou Prahou
Zdena Příbylová

Opakovaná výzva podnikatelům

Městská část Praha – Dolní Měcholupy připravuje i pro další vydání Zpravodaje přehled podnikatelských subjektů, umístěných na území své městské části. Oslovujeme tedy tímto drobné podnikatele a společnosti, které zde provozují své živnosti a mají zájem, aby se o nich vědělo, aby nám zaslali kontaktní informace o svých podnikatelských aktivitách v rozsahu:

Název či jméno podnikatelského subjektu
Sídlo nebo místo podnikání
Jméno a příjmení kontaktní osoby
Telefon a e-mail

Nabídku služeb či zboží (heslovitě) nebo odkaz na webové stránky

Úřad městské části jako zpracovatel Vámi zaslanych údajů je oprávněn po dohodě se zadavatelem případně text upravit.

Tento seznam činných podnikatelů má sloužit občanům Dolních Měcholup a bude zveřejněn ve Zpravodaji zdarma.

Pokud však podnikatelé chtějí své aktivity občanům více přiblížit, nabízíme inzerci ve Zpravodaji dle platného ceníku.

Údaje pro seznam podnikatelů zasílejte prosím na e-mail: zpravodaj@dolnimecholupy.cz do doby uzávěrky pro další vydání, které najdete v tiráži tohoto vydání.

Kancelář senátora na Háji

Jako senátor za Jižní Město považuji za důležité znát Vaše problémy, názory a postoje, a to jak v rámci našeho obvodu, tak celé ČR, proto budu velmi rád, když mě navštívíte na adrese:

Kosmická 746, Praha 11 – pochozí zóna Háje, v podloubí, naproti pobočce České spořitelny. Sídlo kanceláře najdete podle vývěsního štítu (viz níže)

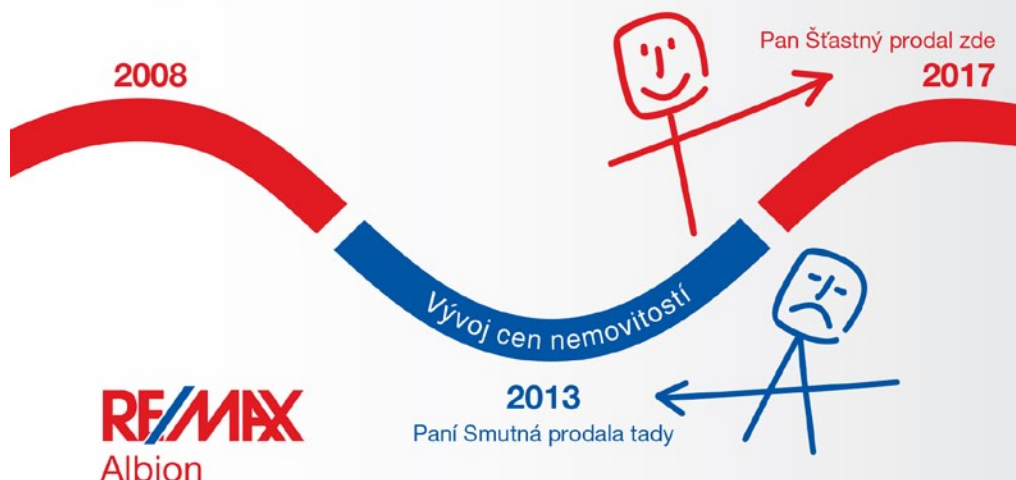
Hodiny pro veřejnost:

Pondělí 14.00 – 18.00 hod.

Ostatní dny je možné domluvit schůzku na tel. číslo **732 963 386** nebo na emailové adrese KosL@senat.cz

KOUPÍM Simsona 3 000Kč. Tel. 736 741 967
Děkuji předem za snad kladnou odpověď a přeji hezký den.
Khol Miroslav

Nejlepší čas na prodej nemovitosti



**Vaše
realitní kancelář**

**Tržní odhad cen
nemovitostí zdarma**

T 728 880 880
www.remmaxalbion.cz