

# SUCHDOLSKÝ ZPRAVODAJ

2  
1988

Časopis Místního národního výboru v Praze 6 - Suchdole

## VÝROČNÍ JEDNÁNÍ KOMUNISTŮ

Počátkem letošního roku se sešli komunisté na výročních schůzích a konferencích k hodnocení své činnosti za uplynulé dva roky. K informaci širší občanské veřejnosti byly v návaznosti na stranické schůze svolány schůze veřejné. Protože mnozí z nás, vážení čtenáři, jste se uvedených jednání nezúčastnili, chceme alespoň ve stručném přehledu uvést některé myšlenky či body předložených zpráv 65., 67. a 68. ZO KSČ v Suchdole, informace z konference místního výboru KSČ a z konference obvodního výboru KSČ v Praze 6.

Na výročních schůzích jednotlivých stranických organizací byla věnována pozornost především otázkám vnitrostranického života, plnění úkolů uložených v usnesení členských a minulých výročních schůzí, kádrovým otázkám, řídicí a organizátorské práci, významu a účinkům propagandistické a agitační činnosti mezi občany. Zazněla kritická slova do vlastních řad především k angažovanosti jednotlivých komunistů, která někdy neodpovídá plnění základních povinností člena strany, natož požadavkům kladeným na každého komunistu v současné etapě společenské přestavby. Kritická slova se týkala především některých registrovaných členů, kteří neprojevují odpovídající zájem o problémy svého bydliště a ne snaží se pomáhat při jejich řešení. Ve zprávách se hodnotila v souvislosti s masovou politickou prací mezi občany v jednotlivých volebních obvodech i činnost poslanců, především komunistů, a činnost příslušných občanských výborů. Ukázalo se, že vcelku pozitivních výsledků je v masové politické práci dosaženo tam, kde se věnuje průběžně pozornost osobní agitaci (např. ve vol.obvodech 129, 130, 132), kde jsou do ní zapojeni komunisté, poslanci i členové občanských výborů, a tam, kde se před problémy nezavírají oči, ale hledají se cesty k jejich postupnému řešení ve spolupráci s občany.

Obdobně se zvýšením aktivizace komunistů

i nestraniků zabývala místní konference KSČ, které proběhla v Suchdole 19.3.88. Zúčastnili se jí delegáti 65., 67. a 68. ZO KSČ, četní hosté v čele s předsedou ONV s. Nedúchalem, členem předsednictva OV KSČ v Praze 6. Ve zprávě byla věnována pozornost činnosti MNV i poslanců a občanských výborů, s důrazem na zkvalitnění a zefektivnění jejich práce. Bylo konstatováno, že v současných podmínkách je třeba usilovat o pravidelný styk s občany a docílit tak lepší informovanosti o problematice výstavby obce. Stranická organizace velmi pozitivně hodnotila činnost společenských organizací Národní fronty, které pracují nejen v souladu se svým posláním v politickém systému socialistické společnosti, ale podílejí se i na akcích celosuchdolského významu, na výstavbě obce v rámci smluv o spolupráci s MNV při realizaci volebního programu NF. Společným úsilím TJ Slavoj, Čs.červeného kříže, Svazu požární ochrany a vedení ZŠ M.Álše se podařilo vytvořit odpovídající podmínky pro ustavení organizace SSM při 47. Pionýrské organizaci, což jistě pomůže rozvíjet práci se suchdolskou mládeží. Oceněna byla rovněž činnost SČSP, Svazu žen, ČSPB a v neposlední řadě i aktivita místních i mimosuchdolských sehračkářů, kteří se podílejí na realizaci volebního programu NF.

Závěrečnou částí výročních schůzí i

místní konference byly volby výborů. Do funkcí předsedů základních organizací KSČ byli zvoleni soudruzi : 65.org. s. Hons, 67.org. s. Zátka, 68.org. s. Modlitba. Předsedou místního výboru KSČ v Suchdole byl zvolen s. Tomáš Tůma.

Obvodní konference KSČ Prahy 6 se konala ve dnech 16.-17.dubna 1988. Jedním z hlavních bodů předložené zprávy bylo hodnocení plnění ekonomických úkolů XVII.sjezdu KSČ v podmínkách obvodu, dále pak urychlení přenosu výsledků výzkumu do praxe, plnění konkrétních úkolů resortních výzkumných pracovišť a pracovišť ČSAV, jakož i vědeckovýzkumných úkolů vysokých škol, které směřují k dalšímu rozvoji naší ekonomiky. Značný prostor byl ve zprávě věnován výchově a vzdělávání mladé generace a vnitrostraničným problémům. Při hodnocení ideologické a masové politické práce bylo i zde poukazováno na nedostatečné využívání osobní agitace, a to jak na pracovištích, tak v místě bydliště. V této souvislosti byl zdůrazněn požadavek stanovení konkrétních úkolů komunistům především právě v místě bydliště.

Obvodní konference KSČ věnovala velkou pozornost plnění volebního programu NF a konstatovala, že přes některé pozitivní výsledky dosažené v uplynulých dvou letech se ne všechny úkoly zajišťují podle původních záměrů. Platí to především o účinnějším rozšířování služeb pro obyvatelstvo, zvláště pokud jde o obchod, servis a opravy průmyslového zboží, péči o bytový fond a opravy bytového a domovního fondu, odvoz komunálního odpadu i udržování čistoty ulic apod. Východiskem pro zlepšení dané situace by mělo být urychlené stanovení konkrétního postupu při řešení úkolů jak celooobvodního charakteru, tak i úkolů jednotlivých volebních obvodů, aby bylo jasné co a v jakých etapách se bude řešit. V tomto směru půjde v naznačených směrech o aktivnější účast občanských výborů, ZO KSČ v místě bydliště, příp. podniků a institucí. Podstatnou část materiálů předložených delegátům konference byl přehled o ekonomickém a sociálním rozvoji obvodu Praha 6 za léta 1986-87, v němž jsou uvedeny nejdůležitější ukazatele týkající se investiční i neinvestiční činnosti. Více jak polovina úkolů je splněna. Podstatnou část volebního programu tvoří na obvodě investiční výstavba, zahrnující akce na úseku inženýrských sítí a dopravy, které jsou většinou dlouhodobé a mají dopad na životní prostředí a vliv na život obyvatel.

Nás, suchdolských občanů, se dotýkají především tyto akce - jak v pozitivním, tak negativním směru :

- velká oprava Podbabské a Rostocké ulice - zahájeno,
- výstavba kmenové stoky "D",
- rekonstrukce ulice Slovenského povstání včetně křižovatky Pražský most,
- panelizace tramvajových tratí - Leninova,
- výstavba objektu léčebny dlouhodobě nemocných při nemocnici v Chitussiho ulici - (dokončeno),
- rekonstrukce pavilonu D interního oddělení nemocnice Bubeneč na laboratoř Obvodní hygienické stanice,
- budování centrální sterilizace na III.poliklinice v Břevnově.

Vedle dodavatelsky zabezpečených akcí se v různých částech obvodu realizuje řada investic v rámci akce "Z". I my, občané Suchdoly, jsme se podíleli v tomto směru na plnění volebního programu dokončením těchto akcí: kanalizační přípojka v ulici K Chumberku (oblast Výhledy), kanalizace v Gagarinově ulici (oblast Budovec), vodovodní řad V údolí, Na mírách a v ulici Bažantní (oblast Nový Suchdol), dokončení rekonstrukce požární zbrojnice a zčásti svépomocně vybudované obchodní minicentrum textil, cukrárna ve Stehlíkové ulici.

Všechna jednání, včetně diskuse, byla vedena snahou nejen konstatovat stávající fakta, ale vyvodit odpovídající závěry pro další práci, vytvořit podmínky pro realizaci úkolů, které ukládá XVII.sjezd KSČ celé naší společnosti, úkolů, které musíme také řešit v našich místních podmínkách. Víme, že jich není právě málo a že nejsou ani malé. Jsou zakotveny ve volebním programu NF pro tuto pětiletku a budou přesahovat do dalších. Máme tu na mysli především řešení dlouhodobých problémů naší obce, které se dotýkají širokého okruhu občanů, ať už jde o odkanalizování, plynofikaci, telefonizaci obce, rozšíření služeb, rozšíření obchodní sítě aj. Zanedbatelné nejsou ani úkoly tzv. malých volebních programů jednotlivých občanských výborů, které pomáhají zlepšovat prostředí v určité lokalitě. O současné situaci v plnění všech těchto úkolů podali kvalifikované informace funkcionáři MNV, případně poslanci na veřejných schůzích a průběžně jsou uveřejňovány i v Suchdolském zpravodaji.

## NEHCEME EKOLOGICKÝ PARADOX !

Vážení suchdolští spoluobčané, vážení obyvatelé Roztok u Prahy, vážení funkcionáři národních výborů i všech organizací a složek, kteří můžete ovlivnit buď způsob provedení nebo termín vybudování kanalizace v Suchdole! Obracíme se na Vás otevřeným dopisem se žádostí o zaujetí konkrétního stanoviska ke zmíněnému problému s prosbou: Poradte, co a jak udělat, aby se odkanalizování Suchdola v brzké době vyřešilo!

Vážení čtenáři, nebojte se, dále ve zmíněném vzletném slohu pokračovat nebudeme, i když ovzduší, které se kolem vybudování kanalizace v Suchdole opět v poslední době vytváří, v nás vyvolává obavy, aby znovu nedošlo k časovému oddálení celého naléhavého úkolu. Suchdolští občané vědí, že otázkám odkanalizování Suchdola, zvláště jeho části s přirozeným sklonem do Únětického potoka, věnujeme dlouhodobě značnou pozornost. Jedná se o problém, který v posledních letech výrazně ovlivňuje i politické klima na Suchdole, je častým předmětem jednání místních stranických orgánů a organizací, občanských výborů i MNV. Náš dnešní příspěvek je redakčním materiálem, vyvolaným četnými dotazy a připomínkami, často motivovanými obsahem č. 1 a 3/1988 Roztockých novin.

Připomeňme na počátku, že odkanalizování Starého a Nového Suchdola (tj. částí se sklonem do Únětického potoka) bylo zařazeno již v několika volebních programech, starší pamětníci uvádějí období kolem 20 let zpátky. Jak je zřejmé, kanalizace vybudovaná nebyla a tedy ani volební programy v minulém období splněny nebyly.

V Suchdolském zpravodaji č. 2/1986 jsme na základě oficiálních podkladů uveřejnili informaci:

- a) připravovaná výstavba malé čistírny odpadních vod má podporu volebního programu ONV Praha 6;
- b) odkanalizování obce je jednou ze základních součástí volebního programu MNV, díky jeho iniciativě a podpoře všech dalších organizací a složek v obci se celý problém dostal z mrtvého bodu, probíhají jednání o nejvýhodnější alternativě odkanalizování Starého a Nového Suchdola.

Zdánlivě je konečně všechno na nejlepší cestě k úspěšnému řešení. A přesto opakovaně nejen občané, ale i poslanci a funkcionáři MNV, členové občanských výborů i místních stranických orgánů vyslovují obavy i pochybnosti,

zda se sliby volebních programů i naděje občanů tentokrát podaří ve vyhlášených termínech splnit, zda důvěra občanů k orgánům lidosprávy i k místní organizaci KSČ, která se v daném směru výrazně angažuje, nebude opět otřásená.

Připomeňme několik základních skutečností, jak je vidí suchdolští občané, MNV i politické orgány Suchdola:

1. Především jde o to, aby se problém odkanalizování zmíněné části obce vyřešil v co nejkratší době. Politicky je zcela neúnosné celou akci nezačít a výraznou část neukončit v této pětiletce. Týká se téměř 1500 obyvatel nejstarší dělnické části obce, na vybudování kanalizace je závislý i rozvod plynu - kanalizace musí rozvodu plynu předcházet. I plynofikace je úkol naléhavý ve vztahu k dalšímu ekologickému problému - čistotě ovzduší v zimních měsících, na který má několik stovek kamen a domovních kotlů s malou účinností spalování velmi nepříznivý vliv.

2. Odpadní a splaškové vody ze Starého a Nového Suchdola musejí být shromážděny v nejnižším místě území - v blízkosti Spáleného mlýna. Základním problémem pak je jejich odvedení z tohoto místa do vhodné čistírny odpadních vod, kde existují tři známé základní varianty řešení:

- a) přečerpávání do výhledově vybudované čistírny Sedlec (v prostoru bývalé cihelny);

- b) převedení odpadních vod úsekem Tichého údolí k Maxmiliánce a přes část Roztok následně zaústění do roztocké čističky odpadních vod;

- c) vybudování malé čističky odpadních vod u Spáleného mlýna s vypouštěním vyčištěné vody do Únětického potoka a s odvozem zachycených kalů.

Chceme znovu podtrhnout, že všichni v Suchdole jsme pro řešení, které splní něko-

lik již naznačených požadavků:

a) výstavba začne ještě v této pětiletce;

b) řešení bude ekonomicky únosné jak z hlediska investičních, tak dlouhodobých provozních nákladů;

c) co nejméně bude nově narušeno životní a přírodní prostředí, staré prohlášky v tomto směru se výrazně zmiří nebo odstraní.

Při pohledu na zmíněné tři varianty řešení je lze podle našeho názoru hodnotit takto:

1. **P r v n í z m í n ě n á v a r i a n t a**, tj. čerpání odpadních vod do výhledově budované čistírky Sedlec, má z našeho pohledu tři základní nedostatky:

a) podle dosavadních informací, nízkého stupně připravenosti i zkušeností s délkou výstavby podobných akcí se obáváme, že to může být záležitost "daleké budoucnosti" (po roce 2 000 ?);

b) přečerpávací stanice bude vyžadovat složitější technické zařízení a trvalý dohled;

c) ekonomicky nepůjde o levnou záležitost, vyžaduje vedle vlastní přečerpávací stanice i retenční nádrž pro vyrovnávání denní nerovnoměrnosti přítoku splašků a jako trvalé zařízení akumulární prostor pro zachycení odpadních vod v případě havárie, aby nedošlo k jejich úniku do Únětického potoka a tím zhoršení životního prostředí u našich sousedů v Roztokách.

V Roztockých novinách č. 1/1988 jsme si přečetli, že stejný názor má např. i Pražské středisko státní památkové péče a ochrany přírody.

2. **D r u h á v a r i a n t a**, tj. za spolupráce Suchdola a Roztok převedení odpadních vod ze Starého a Nového Suchdola kanalizačním řádem do ČOV Roztoky, má velký počet zastánců - již zmíněné PSSPPOP, Radu MNV Roztoky, řadu dalších organizací i občanů, včetně orgánů, organizací i občanů Suchdola! I nám v redakční radě Suchdolského zpravodaje se po technicko-ekonomicko-ekologické stránce zamlouvá nejvíce:

a) sdružením investic by se napomohlo jak Suchdolu, tak části Roztok;

b) vnější vzhled Tichého údolí by nedoznal kromě období výstavby větší úhony;

c) zcela odpadne - pouze při této variantě! - riziko havarijního znečištění vod Únětického potoka;

d) Suchdolu i příp. Pražské kanalizaci (PKVT) odpadne trvalá starost o zabezpečování provozu;

e) protože výhledově se počítá s napojením kanalizace v Roztokách do plánované velké čistírky pro Prahu na území severně od Prahy, zbaví se i naši sousedé problému ČOV vůbec;

f) celá tato varianta je při součtu investičních a dlouhodobých provozních nákladů ekonomicky i energeticky nejvýhodnější. Proč se tedy tato varianta nezvolí, proč Suchdol vůbec "bojuje" o malou čistírku u Spáleného mlýna? Je to proto, že i zmíněná druhá varianta, z řady hledisek nejvýhodnější, má několik slabín (uvádíme podle podkladů z MNV Suchdol):

a) čistírna odpadních vod v Roztokách je v současné době plně vytížená, neboť dočistuje odpadní vody Výzkumného ústavu antibiotik; proto stanovisko St.č.VaK (vodovodní kanalizace) k napojení odpadních vod ze Suchdola je zatím negativní, s možností dalšího jednání podle skutečné situace kolem roku 1995. Výstavba závodní čistírny VÚAB Roztoky podle oficiálního vyjádření nepřinese úlevu roztocké čistírně v tom smyslu, že by bylo možné další napojení, (podle neoficiálních zpráv však určitá naděje přece jenom existuje);

b) trasa přípojky musí procházet chráněným územím, kde podmínky výstavby jsou značně komplikovány požadavky orgánů ochrany přírody a mohou být navíc komplikovány i geologickou stavbou území trasy (skála až k povrchu, nutnost odstřelu ap.).

3. Ze této situace, podtrhujeme především hledisko času výstavby, nejen MNV Suchdol, ale opět i řada dalších organizací, vidí jako jediné řešení výstavbu malé čistírny odpadních vod jako provizoria v prostoru Spáleného mlýna. I toto řešení má vedle zastánců i odpůrce jak mezi občany, tak mezi orgány a organizacemi. Podle našeho názoru má i tato třetí varianta nedostatky:

a) nesporně dočasně naruší přírodní prostředí v oblasti Spáleného mlýna;

b) ani u nejdokonaleji prověřeného typu čističky nelze vyloučit riziko havárie a únik znečištěných vod do Únětického potoka, toto riziko lze jen udržovat na přijatelné úrovni;

c) čistička vyžaduje trvalou obsluhu a dozor.

Tato nesporná fakta byla otištěna v místním časopise Roztocké noviny, nelze je popřít a my s nimi v širším měřítku dnes seznamujeme i suchdolské občany. Roztocké noviny uveřejnily již celý seriál stanovisek a názorů, zahájily ho článkem svého čtenáře pod názvem "Ekologický paradox?". Není sporu o tom, že článek nejen v Roztokách, ale i na celé řadě orgánů a institucí, kam byl rozeslán se žádostí o stanovisko a vyjádření, vzbudil pozornost a někdy i rozruch. Vzbudil ho i v Suchdole. S článkem nechceme polemizovat. Některá opomenutí i objektivní fakta, která by měla být respektována v každém zveřejněném stanovisku, ať soukromém či oficiálním, jsme v této úvaze již naznačili. I roztočtí občané by měli vědět, že s návrhem na napojení Starého a Nového Suchdola na ČOV Roztoky přišel již dávno MNV Suchdol. Klademe dále otázku, zda daleko větším ekologickým paradoxem, než je výstavba provizorní čističky odpadních vod u Spáleného mlýna, není současný stav jak v Suchdole, tak v čistotě vod Únětického potoka? Přes existující vyhlášky a nařízení přetrvává ve všech obcích a městech, která mají vodovod bez kanalizace, pokoutní likvidace domovních odpadních vod - ať již jejich čerpáním na zahrady či pole nebo vypouštěním do nejbližších vodotečí či na svahy k nim vedoucí. Je tomu tak i v Suchdole, stejně jako v neodkanalizované části Roztok. Tomuto stavu nelze zabránit. A tak dnes přítok do Únětického potoka u Spáleného mlýna přivádí jen mírně naředěnou odpadní vodu, zcela nepochybně převyšující svým znečišťujícím účinkem odtokové vody ze zamýšlené čistírny. O tom, že výstavba kanalizačních řadů podmiňuje výstavbu rozvodu plynu, jsme se již zmínili výše.

Mohli bychom hovořit dále. Uvést např., že řada suchdolských občanů se již odmítá angažovat ve veřejné práci, pokud bude prob-

lém kanalizace přetrvávat, že je narušeno politické klima a důvěra v orgány lidosprávy. Je to jak z pohledu Suchdola, tak z hlediska objektivního celospolečenského posouzení skutečně pak taková bezohlednost, je skutečně takovým ekologickým paradoxem či projevem nekulturnosti (jak zmíněný článek v Roztockých novinách uvádí) snaha o čističku odpadních vod, chápanou jako *p r o v i z o r i u m*, s možností ji relativně snadno zlikvidovat bez následků pro Tiché údolí? Domníváme se, že je třeba celý problém hodnotit daleko objektivněji, skutečně nenechat prostor krátkozrakosti a krátkodobému sobectví.

A tak tedy na závěr opakujeme - nejde nám o prosazení čističky u Spáleného mlýna za každou cenu, řešení má svoje nedostatky. Napojení na ČOV Roztoky i my pokládáme za hospodárnější i ekologicky výhodnější řešení, zvláště když se proslychá (jak znovu opakujeme), že závodní čistírna ve VÚAB Roztoky by mohla a měla mít podle vodohospodářského rozhodnutí účinnost, umožňující přímý odtok vyčištěné vody do Vltavy.

Pokud však potrvá kolotoč jednání, které neumožní Suchdolu jiné řešení, umožňující zahájit stavbu kanalizace již v této pětiletce a brzy ji ukončit - **PAK JSME PRO ČISTIČKU U SPÁLENÉHO MLÝNA**. Ano, je to ekologický paradox! Je však **MENŠÍ NEŽ TEN**, který by přetrvával, kdyby se řešení problému opět oddálo. **ZLEPŠÍ SOUČASNOU SITUACI**, při komplexním pohledu nejen na oblast Suchdola, ale i současný stav z hlediska Roztok, Únětického potoka, podzemních vod i Roztockého háje. Utrpí dočasně okolí Spáleného mlýna.

Posíláme tento článek do Roztockých novin se žádostí o informaci roztockých občanů, posíláme ho i na několik dalších orgánů a organizací - všem s prosbou o odpověď na otázku: Poradíte, jak problém vyřešit, aby se rychle pomohlo Suchdolu, aby neutrpěla příroda, ani naši sousedé v Roztokách, abychom se společně mohli těšit z krásy našeho společného Tichého údolí i Roztockého háje, abychom si počínali jako skuteční hospodáři? Odpovědi zveřejníme ve Zpravodaji.

20.5.1988

Redakce

## AŽ SE ZIMA ZEPTÁ...

Na co? Samozřejmě na to, co jste v létě dělali, aby příští zimní období bylo bez rýmy, kašle, nachlazení. Zdá se vám, že do zimy je ještě daleko a že je zbytečné na začátku léta o takových nepřijemnostech hovořit? Ale teď je právě vhodná doba, abyste udělali potřebný krok k tomu, co by vás mohlo před typickými chorobami posléze podzimu a zimy ochránit. Zkrátka radíme vám, abyste se začali otužovat.

Řeknete si - proč se otužovat, proč se raději proti takovým chorobám neočkuje. Na to je jednoduchá odpověď - záněty horních dýchacích cest vyvolává víc jak sto různých druhů choroboplodných zárodků. Proti tak velkému počtu se nedá vyrobit jedna očkovací látka působící s plnou účinností. A protože záněty vznikají snadněji v organismu, který nemá vypěstovaný potřebnou spolehlivost. A protože záněty vznikají snadněji v organismu, který nemá vypěstovaný potřebnou spolehlivost. A protože záněty vznikají snadněji v organismu, který nemá vypěstovaný potřebnou spolehlivost.

O otužování se hovoří zejména v souvislosti s výchovou dětí. Zvýšení otužilosti je však velice vhodné i u dospělých osob a navíc není zanedbatelné, že dospělé osoby mohou na děti působit vlastním příkladem. Proto se domníváme, že v následujících radách by mohli najít inspiraci nejen rodiče dětí.

Nejjednodušší a nejdostupnější způsob otužování je otužování vzduchem. Zejména u dětí se zdůrazňuje co nejčastější pravidelný pobyt venku. Např. v Systému ozdravných opatření, který platí pro mateřské školy se doporučuje pro každý den a každé roční období dopolední pobyt venku v rozsahu 2 hodin čistého času jako minimum. V létě se doporučuje přenést všechna dopolední zaměstnání ven. Venku má dítě i spát po obědě. Dostatek vzduchu má být i místnostech (opakovaně větrat, spát při otevřeném okně), přičemž teplota vzduchu by se měla pohybovat kolem 20°C.

Specializovanou formou otužování vzduchem jsou tzv. vzdušné lázně. Jde o působení vzduchu na velkou plochu nezakrytého těla. Jedinec je jen v trenýrkách a tričce, případně v plavkách na místě, kde není vítr, ale kde je vzduch svěží. Začíná se obvykle při teplotě vzduchu kolem 20°C na dobu 10 - 15 minut. Postupně se teplota vzduchu má snižovat. V praxi to znamená, že sebe nebo dítě vystavujeme vzdušné lázni ve dnech, kdy je denní teplota kolem 25 stupňů raději hned ráno, kdy je teplota nižší. Pro to, abychom mohli otužovat nižšími teplotami vzduchu (může se v průběhu 1 - 2 měsíců snížit až na 14°C i méně) v době, kdy panuje teplé počasí, zkusíme vyhledat zastíněná místa, ale i sklepní místnosti apod. Např. v naší mateřské škole v Gagarinově ulici zvolily soudružky učitelky v zimním období (kdy se v celé budově topilo) pro otužování spojovací nevytápěnou chodbu, kam chodily s dětmi cvičit. Děti byly jen v trenýrkách a tričce. A všem se to moc líbilo!

Na určité období otužování vzduchem by mělo navazovat otužování vodou. Zejména u lidí, kteří nejsou na chladnější vodu zvyklí, by se mělo začínat nejprve potíráním povrchu kůže žínkou, namočenou do vody kolem 35°C. Kůže máme otírat tak, aby zčervenala a pak jí rychle ručnickem vysušit. Po 2 - 3 dnech se teplota má postupně snižovat o 1-2 stupně, až se po několika týdnech dosáhne hodnot kolem 20°C. Na otírání obvykle navazuje další vodní procedura - polévání. Z počátku se polévají vlažnou vodou jen končetiny. Postupně se teplota vody snižuje a rozsah polévaného tělesného povrchu světšuje. Polévání má trvat 1 - 2 minuty. Teplotu vody můžeme postupně snížit opět až na 20°C. K polévání se dá použít i sprcha. Pak ale musíme pamatovat na to, aby proud vody byl slabý (ne pod velkým tlakem). Kdo si na chladnější vodu zvykl, může použít i tzv. kontrastní sprchy. Na závěr otužování vodou je možné povrch těla střídavě osprchovat teplou sprchou (kolem 40°C) a sprchou chladnější (kolem 20°C). Teplá sprcha by se měla aplikovat asi půl minuty, chladná by měla trvat jen 10 sekund. Opakovat obě sprchy se doporučuje 5 - 10 x na sebou.

Pro děti i dospělé platí několik společných zásad pro otužování, které bychom neměli přehlédnout. Především se doporučuje začínat s otužováním jen tehdy, když je člověk zdravý a v dobrém psychickém stavu. Začínat se má těmi nejjednoduššími metodami a postupně zvyšovat zátěž přidáváním dalších postupů. Otužování se má provádět systematicky každý den. Je vhodné vyhradit otužování určitou stálou denní dobu, která je z hlediska provozu domácnosti nebo denního režimu dítěte nejvhodnější. Otužování je třeba provádět po dlouhou dobu (nejlépe po celý život), aby se účinek mohl opravdu projevit. Pokud člověk onemocní, je lépe s otužováním přestat a začít až po odeznění nemoci a po určité době rekonvalescence. V takovém případě se ale musí začít s poněkud vyšší teplotou vzduchu či vody než jaké bylo dosaženo těsně před onemocněním.

Snad ještě jednu poznámku na závěr. Otužování je velmi vhodná metoda pro zvýšení odolnosti organismu. Není to, pochopitelně, metoda všemocná. Nemůžeme vám slíbit stoprocentní účinnost; ale i tak jsou výsledky pozoruhodné. Chce to ale pravidelnost, systematickosti, dostatečnou zátěž a jistě i vůli vytrvat. A tak doufejme, že až se zima zeptá... bude vaše odpověď optimistická. To však záleží jen a jen na vás.

ČSČK

## POZVÁNKA DO KINA

Pokud jste ještě nebyli v suchdolském kině po jeho dílčí rekonstrukci, budete příjemně překvapeni. Za dobu od 15. listopadu minulého roku, kdy začala podle projektu Ing. M. Tylšové úprava sálu, se udělalo opravdu kus práce. Vzhled sálu se změnil takřka k nepoznání. Jsou v něm nová, pohodlnější sedadla, hlediště má větší sklon, stěny i strop jsou nově obloženy, instalována jsou i nová osvětlovací tělesa. To spolu s novou projekční plochou ("plátnem"), a již v roce 1986 udělanou generální opravou promítaček, dává všechny předpoklady pro příjemné strávení odpočinku v našem kině. Vlastně úplně všechny ještě ne. Úprava vstupních prostorů ještě čeká. Ale i tak patří již nyní poděkování

všem, kteří se o rekonstrukci zasloužili. Byl to dodavatel, n.p. Výstavnictví pro speciální práce a především občané, kteří odpracovali celkem 1760 brigádnických hodin. Bylo to od vybourání starých sedadel, části podlahy a starého obložení, přes pomoc při technických pracích, až po úpravy okolí, vyčištění odvodnění okolo budovy, odvoz sutě, budování pro-

vizorního zábradlí. Dík za tyto práce patří především členům zahrádkářského svazu. Co to všechno stálo? Včetně generální opravy promítaček 638 tisíc korun. A to není propočítána hodnota brigádnických prací. Můžeme však s uspokojením říkat, že interiér kina na Suchdole je na úrovni.

## VY SE PTÁTE - MY ODPOVÍDÁME

### 1. Kolik stálo výstavba pavilonu textilu a cukrárny ?

Hodnota celého díla byla plánována 1 935 000,- Kčs, poskytnuté finanční náklady 1 548 000,- Kčs, rozdíl obou čísel, tj. 387 000,- Kčs byl plánovaný přínos akce Z. Skutečnost se v současné době jeví takto : hodnota díla je 1 680 000,- Kčs, vynaložené finanční náklady činily 1 350 000, přínos v rámci akce Z byl 330 000,- Kčs.

Obě prodejny tedy již fungují, dodejme, že zatím fungují, vybudované provozní plochy vyhovují. Kromě přírůčnických skladů a nezbytného prostoru pro administrativu je v nich dostačující sociální zařízení pro zaměstnance. Všechny prvky mají elektrické vytápění, které zatím plně vyhovuje; nedostatkem z hlediska provozu je chybějící telefon (pro objednávání zboží zvláště v cukrárně).

U prodejny textilu přes velmi dobrou práci v předvánočním období, s uznáním kvitovanou suchdolskými občany, došlo v důsledku nemoci zaměstnanců později k dlouhodobějšímu uzavření, koncem června dojde zřejmě ke změně personálního obsazení. Pokud byste chtěl někdo v prodejnu pracovat nebo o někom šikovném vědět, ptejte se na MNV.

Až se překlenou pochopitelné počáteční provozní potíže, budeme Vás o práci obou prodejen blíže informovat.

### 2. Jaký je stav příprav na rekonstrukci restaurace na Výhledech? S ohledem na pokračující rychlost ohřátí celého objektu - bude ještě co rekonstruovat ?

Objekt je převeden do vlastnictví MNV Suchdol. Podle investičního záměru, který byl předložen plenárnímu zasedání MNV, získá statut kulturního domu po celkové rekonstrukci, jejíž projekt se připravuje. Až budou věci jasnější, přineseme další informace.

### 3. Bylo by možné v Suchdolském spravovat nevelikovat informace o poskytovaných službách na základě povolení národního výboru?

- Zřizování a instalace rozhlasových a televizních antén : Jan Melichar, Kamýcká 716;
- Instalátérské a topenářské práce : Vincent Dudoň, Špačkova 1063;
- Elektroinstalační práce - drobné oprav elektrické instalace a zařízení : Milan Vaňha, Reckova 923;
- Práce autoklempířské : Antonín Brynda, Havraní 423/37;
- Práce tesařské a lešenářské : Jirí Čedík, K Rostokům 114;
- Práce zednické : Stanislav Černý, V údolí 464;
- Povožnictví - služby úklidové : Jirí Brejcha, Dvorská 9;
- Zámečnické práce, broušení noží, nůžek, seker, spirálových vrtáků, noží do masových strojků, bruslí, noží k hoblovkám, opravy zámků, opravy vložek, montáž bezpečnostního kování a drobné zámečnické práce : Václav Penc, U myslivny 926;
- Umělecké zámečnictví, kovářství : Evžen Chocholoušek, Vysokoškolská 1029;
- Zámečnické práce, instalátérské, pomocné zednické a malíř pokojů : Josef Hrabovský, V údolí 416;
- Práce zednické, obkladač, fasádník, malíř pokojů : Josef Kulda, V údolí 416.

### 4. Jaká je situace v poskytování kominických služeb ?

Kominické služby poskytuje na Suchdole kominické provozovna Pražské stavební obnovy v Praze 6. Jejich zabezpečení stálo MNV velké úsilí a dříve velmi početné stížnosti suchdolských občanů ustaly. Problém je nyní spíše opačný - kominíci se opakovaně nemohou dostat téměř do jedné pětiny domů - do více než 260. Upozorňujeme v této souvislosti, že podle

zákonu 133 ČNR z roku 1985 o požární ochraně jsou občané povinni umožnit pravidelné čištění komínů - za porušení zásad bezpečného provozu tepelných a jiných spotřebičů a neumožnění pravidelného čištění komínů může být občan postížen důtkou nebo pokutou až do 3 000,- Kčs. Ani obhajoba občanů, že si čištění komínů provádějí sami, neobstojí, neboť postih až do

5 000,- Kčs lze uložit tomu, kdo prováděl práce, které mohou vést ke vzniku požáru, ačkoli neměl pro provádění takových prací požadovanou odbornou způsobilost.

Takže - až najdete ve schránce avizní lístek s určeným datem vymetání komína - umožněte komíníkům ve vlastním zájmu k němu přístup.

## RODINNÁ A SPOLEČENSKÁ KRONIKA

### 1. Vítáme nové občanky Suchdola, narozené v I. čtvrtletí roku 1988

Michal Kaněra (9. 1.), Anna Břečková (25. 2.), Petr Laštovka (26. 2.), Monika Levorová (2. 3.), Zuzana Gregoriadesová (6. 3.), Jan Michálek (30. 3.).

### 2. Blahopřejeme suchdolským občanům, kteří se v I. čtvrtletí roku 1988 dožili významných životních jubileí

94let - Žofie Kadlečková (20. 1.); 91let - Františka Záhorská (13. 2.); 89let - František Urban (14. 1.), Jaroslava Schönbachová (30. 3.); 88let - Anna Kalfusová (25. 2.), Tařána Pucholtová (3. 3.); 87let - Josef Mára (15. 3.); 86let - Marie Hájková (12. 3.); 85let - Anna Jirásková (3. 3.); 80let - Anna Hlavatá (5. 1.), Jan Spour (7. 1.), Anna Smetanová (9. 1.), Anna Neumannová (25. 1.), Anežka Jeníčková (29. 1.), Božena Drbohlavová (30. 1.), Marie Počtová (20. 2.), Jan Štěpánek (25. 3.); 75let - Jarmila Losová (3. 1.), Karel Čopitz (14. 1.), Josef Bělohlávek (28. 1.), Marie Pisková (29. 1.), Emil Čuda (31. 1.), Bohumil Navrátil (18. 2.), Karla Hořínková (19. 2.), Růžena Zárubová (13. 3.), Růžena Moravová (16. 3.), Marie Babická (17. 3.), Ema Šimková (30. 3.).

Upozorňujeme všechny jubilanťy, kteří se v roce 1988 dožívají významných výročí, že pravděpodobně v říjnu 1988 budou všichni písemně pozváni na společnou oslavu s kulturním programem!

### 3. Suchdolská občanská, kteří v I. čtvrtletí 1988 zemřeli

Marie Petrová (16. 1. - 79 let), Vladimír Kuchař (16. 1. - 79 let), Jaroslav Laštovka (25. 1. - 85 let), Anežka Kotěrová (28. 1. - 84 let), František Dum (1. 2. - 77 let), Václav Štěpánek (14. 2. - 92 let), Františka Zemanová (23. 2. - 78 let), Anna Poláková (25. 2. - 85 let), Bohumil Beránek (1. 3. - 81 let), Marie Schindlová (1. 3. - 88 let), Jaroslav Marek (10. 3. - 79 let), Ferdinand Huněk (13. 3. - 82 let), František Včela (15. 3. - 71 let).

## Drobné zprávy a informace

1. Poslední týden v červenci bude pro děti, které nebudou na prázdninách mimo Suchdol, uspořádána Osvětovou besedou přírodovědná vycházka - termín bude na plakátech. I suchdolský KLAS uspořádá během léta dvě vycházky.

2. V pondělí a v úterý 5. a 6. září bude Osvětová beseda zapisovat do všech svých kursů. Z hudebních to bude flétna, kytara, klavír a trubka, z jazykových němčina, angličtina, francouzština, z dalších kursů šití, jógy, kurs výtvarné výchovy (ten zatím není jistý).

3. Koleje a menzy VŠZ Praha v Suchdole přijmou na prázdninovou výpomoc (ale i trvale) pracovníky do kotelný, pomocné síly do

menzy, vrátně a ženy na úklid pokojů. Informace u s. Šrámkové, kolej B, dv. č. 20.

4. Téměř ve všech prodejnách v Suchdole je nouze o prodavačky. Ptejte se na MNV. Pomůžete Suchdolu, ulevíte autobusům, získáte více času.

5. Toto číslo Zpravodaje je předáváno do tisku 15. června 1988. Pokud ho nebudete mít ve schránce do 24. června, je záhada mimo redakční radu. Autorsky do čísla přispěli ss. Benešová, Müllerová, Štaifová, Vanková, Járová, Havlíček, Kněžek, Ryšlink, Štorkán. Přepis R. Veselá, M. Anderová a E. Špásová.

SUCHDOLSKÝ ZPRAVODAJ. Vydává rada Místního národního výboru v Praze 6 - Suchdole. Povoleno rozhodnutím odboru kultury MV hl. m. Prahy ze dne 20. 7. 1983. Řídí redakční rada při školské a kulturní komisi MNV.