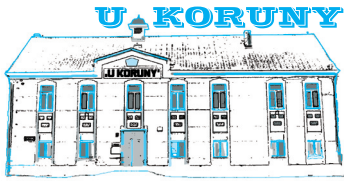
KS RADOTÍN U KORUNY



KULTURNÍ STŘEDISKO RADOTÍN VÁS ZVE NA NÁSLEDUJÍCÍ RADOTÍNSKÉ AKCE:

26. dubna
KONCERT UČITELŮ
Koncert ZUŠ Radotín
v Kulturním středisku „U Koruny“.
Začátek v 18.00 hod.

17. května
ABSOLVENTSKÝ KONCERT
Koncert ZUŠ Radotín
v Kulturním středisku „U Koruny“.
Začátek v 18.00 hod.

REKREACE
PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST
(nejen radotínskou)

17. – 24. června
MÁCHOVO JEZERO, STARÉ SPLAVY
Ubytování s polopenzí 2730 Kč.
Přihlášky do 30. dubna 2006.

17. – 24. června
SYCHERÁK, STRÁŽ U TACHOVA
Ubytování s polopenzí 2730 Kč.
Přihlášky do 20. května 2006.

ZÁJEZDY PRO SENIORY

7. června
DO ZNOJMA ZA VÍNEM
Prohlídka památek
města Znojmo, návštěva
Malovaného sklípku v Šatově.
Klášter Louka
s expozicí vinařské firmy Znovín,
ochutnávka vín.
Odjezd z Radotína.
Cena zájezdu
pro radotínské seniory 200 Kč.
Mimoradotínští se mohou akce zúčastnit v případě neobsazených míst, ale za plnou cenu.

Změna programu vyhrazena.
Přihlášky a informace k zájezdům v Kulturním středisku Radotín, nám. Osvoboditelů 44,
tel.: 257 911 746, 776 161 407.
Internet: www.mcpraha16.cz

KINO RADOTÍN

21.4. Pá 17 a 19.30 hod.		USA
FINTY DICKA A JANE		65 Kč
22.4. So 17 a 19.30 hod.		USA
HELE KÁMO, KDO TU VAŘÍ ?		65 Kč
23.4. Ne 17 a 19.30 hod.		ITA
TYGR A SNÍH		65 Kč
28.4. Pá 17 a 19.30 hod.		GB
PÝCHA A PŘEDSUDEK		65 Kč
29.4. So 17 a 19.30 hod.		ČR
30.4. Ne 17 a 19.30 hod.		
PANIC JE NA NIC		70 Kč
5.5. Pá 17 a 19.30 hod.		ČR
FIMFÁRUM 2		70 Kč
6.5. So 17 a 19.30 hod.		GB/USA
HOOLIGANS		65 Kč
7.5. Ne 17 a 19.30 hod.		ČR
JEŠTĚ ŽIJU s věšákem, plácačkou a čepicí		65 Kč
12.5. Pá 17 a 19.30 hod.		USA
KARCOOLKA		65 Kč
13.5. So 17 a 19.30 hod.		USA
CASANOVA		70 Kč
14.5. Ne 16 a 19 hod.		USA
M N I CH O V		65 Kč

Dětská představení
Neděle 15 hod. Vstupné 35 Kč.

23.4. Ne BRUNDIBÁŘI
30.4. Ne ŠROUBKOVA DOBRODRUŽSTVÍ
7.5. Ne RÉZI, BROK A OSTATNÍ

..., všichni na Petřín!, ...

Byl pozdní večer – první máj – večerní máj – byl lásky čas… Nebo: Láska je láska, když choděj…, všichni na Petřín!, … Ano, Mácha, květen a láska, to je jen část atributů, které charakterizují pražský vrch Petřín. Měsíc květen, který nyní klepe na dveře, je pro procházku svahy Petřína (české pojmenování užívané zhruba od 17. století se odvozuje nejspíše od řeckého slova petra, to jest skála), skutečně nejpříhodnější. Vypravme se tudíž společně na tento kopec o nadmořské výšce 327 m, abychom poznali jeho další symboly. A když všichni, tak všichni!

Sraz si dáme na Pohořelci u zastávek tramvají číslo 22 nebo 23. Pohořelec je historickým předměstím Hradčan. Dvakrát, a to roku 1420 a 1541, bylo silně poničeno velkými požáry, a proto od těch dob sluje, jak sluje. Z Pohořelce vykročíme po šikmině ohraničené červeným zábradlím, učiníme několik kroků, před hradbami projdeme vlevo barokní branou z roku 1742 a rázem se ocitáme v areálu Strahovského kláštera na Strahovském nádvoří. Komplex premonstrátského kláštera sestával z církevních a hospodářských budov rozmístěných okolo čtyř nádvoří. Vlevo za branou je kostel sv. Rocha, renesanční stavba z počátku 17. století. V současné době tu sídlí galerie Miró. Za ní je klášterní pivovar s restaurací. V čele hlavního nádvoří je sloup se sochou sv. Norberta z poloviny 17. století. V pravé části nádvoří stojí klasicistní budova z roku 1783 ukrývající Filosofický sál Strahovské knihovny (ta všeho všudy čítá více než 130 000 svazků) s nádhernou nástropní rokokovou malbou Dějiny lidstva. V patře je instalována expozice Strahovské obrazárny s díly význačných autorů, jako je např. Mistr vyšebrodský, Mistr litoměřický, P. Brandl, V. V. Reiner, K. Škréta a další. Dominantou kláštera je kostel Nanebevzetí Panny Marie, vybíhající průčelím do nádvoří. Kostel v jádře s románskými prvky z poloviny 12. století prošel léty peripetií úprav. Dnešní barokní podobu včetně vnitřní bohaté výzdoby získal v polovině 18. století. Při levé boční lodi kostela se nachází kaple sv. Voršily se dvěma oltáři. Na prvním jsou uchovávány ostatky sv. Norberta a na druhém ostatky sv. Voršily. Na kruchtě jsou umístěny varhany, na něž při svém pobytu v Praze hrával W. A. Mozart. Za kostelem je vchod k prelatuře a vlastnímu konventu. Tudy se vstupuje též do Památníku národního písemnictví, kterému byla roku 1953 vyhrazena část kláštera. Konventu vévodí Teologický sál obsahující svazky knih s teologickou tématikou. Nejstarším dílem je pergamenový rukopis evangeliáře z 9. století. Výzdobu sálu tvoří raně barokní štukové kartuše a globusy. Jakmile se vrátíme na Strahovské nádvoří, vidíme, že je ukončeno nevelkou zídkou. Její brankou opustíme klášterní komplex, sestoupíme chodníčkem o něco níže a pak hned pod dvěma oplocenými terasami odbočíme první parkovou cestou vpravo do Strahovské zahrady. Podcházíme klášter a kocháme se výhledem na Prahu. Cesta lemovaná sloupy lucernového osvětlení sleduje vrstevnici, a to až ke schodišti, po kterém vystoupáme doprava zhruba do jeho tří čtvrtin celkové délky. Tam z něho uhneme vlevo a za dozoru modře natřených lamp přijdeme na Křížovou cestu. Byla vybudována v letech 1834 – 1838 jako náhrada za o sto let starší předchůdkyni vedoucí na Petřín ze Strahova. Čtrnáct kapliček není od sebe příliš vzdáleno, máme čas si prohlédnout jejich výzdobu a ony nás zato doprovodí neomylně na rovinku, kde se vypíná nad vltavskou kotlinu skromná, 63,5 m vysoká dcera pařížské Eiffelovy věže – Petřínská rozhledna. Pochopitelně, že si zakoupíme vstupenku za 50 Kč a zdoláme pouhých 299 schodů. Z horního ochozu rozhledny vybudované v roce 1891 podle plánů F. Prášila máme „stověžatou matičku“ takříkajíc na dlani. Popisovat, co všechno můžeme zhlédnout, by zabralo spoustu řádků, a proto se vrátíme na prostranství dole před ní. Vlevo za rozhlednou je zvláštní kaplička byzantského vzhledu - Boží hrob. Sem v roce 1733 vedla první pobožnost Křížové cesty v Čechách. Inspirací drobné stavbičky z roku 1732 byl Kristův hrob v Jeruzalémě. Za ní je zbudována dobová maketa vyšehradské gotické brány Špička s padacím mostem. Dřevěný pavilón pochází z roku 1891. Je to objekt Zrcadlového bludiště.

Kdo by ho neznal. Bludiště, v němž nezabloudíte. Bludiště, kde narazíte maximálně do zrcadla. Zrcadlové bludiště, ve kterém se nemusíte vůbec pitvořit a přesto se uvidíte zpitvořeni v roztodivných pokřiveninách či pokrouceninách. Bludiště s kouzelnými zrcadly, jež vás promění v trpaslíka, obra, tlustocha nebo hubeňoura. Jen račte vstoupit! Vstupné 50 Kč. Na pravé straně rovinky stojí při hradbách barokní kostel sv. Vavřince (latinsky Laurentius, od čehož se odvozuje pozapomenuté německé pojmenování kopce Laurenzberg) s vizáží z let 1737 - 1770. Ve své kompozici obsahuje apsidu románského kostela ze 12. století. Uvádí se, že ještě dříve tu byla pohanská svatyně. Celé prostranství, jež sloužilo ve středověku dílem i jako popraviště, završuje druhá zdejší kaple Božího hrobu. Je z roku 1737. Sgrafito podle kartónu M. Alše bylo na průčelí provedeno až v roce 1936. Uvnitř je barokní sousoší Kalvárie. Že se vám z rozhledny, bludiště a toho všeho tady zatočila hlava? Tak pojďme dále za druhou kapli Božího hrobu. Zhruba po sedmdesáti metrech za ní je vpravo devatenáct schůdků a nad nimi branka, kudy se skrze hradby dostaneme do spodnějšího partu Růžového sadu. Asi nebudeme překvapeni, když zjistíme, že jsou zde vysázeny růže různých druhů: stromkové, keříčkové, zakrslé, plazivé a další v několika barevných odstínech. Tuto část Růžového sadu přejdeme mířice mírně vlevo k objektu horní stanice lanové dráhy. Poté Růžovým sadem o výměře 5,6 ha a celkovém počtu okolo 12 000 rostlin pokračujeme rovně ke Štefánikově veřejně přístupné hvězdárně z roku 1928. Kráčíme podél plotu. Na jeho konci je vlevo krátká odbočka, která v sobě za zídkou vpravo ukrývá romantickou Květnici.

Květnice je jakousi malou botanickou zahrádkou s trvalkami, sukulenty, vodními květinami a je místem stvořeným pro rozjímání. Jsme zhruba v polovině trasy, tak si v ní odpočineme. Pak se z Květnice vrátíme na původní trasu a jdeme po ní vlevo po obvodu Růžového sadu. Sad i Květnice byly založeny ve 30. letech 20. století. Za východem z Růžového sadu u studentských kolejí Petřínské sady opustíme, ale jenom proto, abychom záhy do nich znovu vkročili, což učiníme velkou branou do zahrady Kinských, kterou máme po levé ruce. Zahrada byla založena v roce 1825 v místě bývalé vinice. Ve dvacátých letech 20. století byla vytipována jako území pro záměr zřídit v Praze československý národní skanzen. Zahradou se spustíme serpentinami po nejširší cestě. Takto míneme pískovcové skalní útvary, přírodní památku Petřínské skalky, a dojdeme k jezírku se sochou lachtana. To obejdeme a pod ním se dáme ze širokého chodníku vpravo. Užší cestička nás přivede ke schodišti vedoucímu svahem vlevo dolů. Tudy doputujeme k malebné stavbě. Je jí roubený řecko – katolický kostelíček sv. Michala z 18. století přemístěný sem roku 1929 z Horné Lúčky, respektive z Medvedovců u Mukačeva na Ukrajině. Je ohlodáván zubem času a chátrá. Od pravoslavného kostelíka z Podkarpatské Rusi sestoupíme zahradou ještě níže. Dospějeme k druhému jezírku. Umělou kaskádou malých vodopádků jsou do něho sváděny vody z blízkého pramene. Pramenů a studánek je ostatně na jižní stráni Petřína dost, ale jsou technickým zabezpečením chráněny před znečištěním. U jezírka, z jehož vod se noří socha Herakla, se znovu napojíme na nejširší cestu a dokráčíme k letohrádku Kinských. Letohrádek, dílo empírového slohu z let 1827 – 1831, je využíván jako oddělení Národního muzea se sbírkami vztahujícími se k Jubilejní výstavě roku 1891 a Národopisné výstavě roku 1895. Od letohrádku jdeme kousek širokým dlážděným chodníkem, ale brzy z něho začneme mírně stoupat vlevo do svahu po asfaltovém povrchu. Šlapeme parkovým hájem a držíme víceméně přímý směr. Asfaltový povrch se posléze mění v hlíno kamenitou stezku vedoucí ke Hladové zdi. Hladová zeď, jak se říká gotické hradební zdi, byla postavena v letech 1360 – 1362 na popud císaře Karla IV. jako součást obranného systému Malé Strany. Vedla od Újezda ke Strahovu v délce 1178 m. Průchodem v hradbě nad pozůstatky věže pronikneme již zase po asfaltu do Petřínských sadů. Za průchodem se cesta dělí vedví. Pro další pochod si vybereme tu spodnější. Za její levotočivou zatáčkou objevíme nejznámější petřínskou sochu od J. V. Myslbeka a A. Balšánka z roku 1911. Znázorňuje zidealizovanou podobu českého romantického básníka K. H. Máchy. Bez jakýchkoli pochybností můžeme prohlásit, že stojíme na tuzemském poutním místě zamilovaných, kteří sem autorovi epické básně Máj, erbovního klenotu novodobé české poezie, přinášejí, nejen 1. května, květiny. Od sochy budeme dnes naposledy šlapat do kopce. Převýšení směřující ke plotu kolejiště lanové dráhy lehce zdoláme. Zbývá jenom vyběhnout schody a jsme na Nebozízku. Jméno nese po viniční usedlosti Nebozez připomínané již roku 1433. Objekt známé restaurace byl dříve viničním domkem. V petřínských svazích však krom vinic bývaly také lomy. Neošetřené pozůstatky důlní činnosti společně s vodní erozí přispěly v roce 1965 k sesuvu a propadu půdy. Restaurace a kolejiště byly poničeny. Dlouhá léta pak trvalo, než došlo k jejich opravě. Na Nebozízku chvíli spočineme, protože odsud a ze strání Petřínských sadů nebo navazující Seminářské zahrady jsou kouzelné výhledy na snad světově nejnádhernější městské panorama. Z Nebozízku máme na dohled i cíl naší vycházky a dvě možnosti, jak se k němu dostat. Kdo si chce užít jisté atrakce, může sjet vagónem lanové dráhy do její spodní stanice. Dráha byla poprvé zprovozněna roku 1891. Do roku 1914 fungovala na systému vodní váhy. Po osmnácti letech nečinnosti byla v roce 1932 přestavěna na elektrický pohon a provozována do roku 1965. V roce 1985 byl provoz obnoven. Kolejová trasa je dlouhá 510 m a překonává výškový rozdíl 130,5 m. Komu se lanovkou nechce, musí na Nebozízku těleso lanové dráhy podejít, za ním se dát vpravo a ke spodní stanici jít stále dolů Seminářskou zahradou. Procházku si prodlouží o 500 metrů. Spodní stanice lanové dráhy je usazena v útrobách barokního domu. Odtud dojdeme k zastávkám tramvají u silniční křižovatky na Újezdě.

Naše putování petřínskými svahy je minulostí. Pakliže jsme se vzpomínkou na K. H. Máchu začínali, vzpomínkou na něho skončíme. Proto si dovolme krátký symbolický dovětek: Na Újezdě poblíž Hellichovy ulice v domě č. 31, jenž byl zbourán na sklonku 19. století a nahrazen čp. 400, se K. H. Mácha v roce 1810 narodil.

Trasa nenáročného výletu měří přibližně 5 km, ale může nám klidně trvat celý den. Záleží na tom, jak se kde dlouho zdržíme. A když na Petříně vydržíme do vlahého večera, noční oblohou posetou milióny hvězd na dosah ruky potichu připluje měsíc a duši ovanou vzpomínky, můžeme i omládnout. Pravověrní Pražáci určitě.

Pavel Čornej

KULTURNÍ AKCE ZBRASLAV

18. dubna
ODPOLEDNE OTÁZEK A ODPOVĚDÍ
Beseda seniorů se starostou
MČ Zbraslav Ing. Petrem Valentou.
Jídelna DPS od 15.00 hod.

19. dubna
BESEDA S PETREM HOŘEJŠEM
S autorem „Toulek českou minulostí“
rozmlouvá Karel Tejkal st.
Divadlo J. Kašky od 19.00 hod.

22. dubna
RUSALKA
Lyrická loutková pohádka
s hudbou A. Dvořáka.
Divadlo J. Kašky od 15.00 hod.

23. dubna
RUSALKA
Představení pro seniory.
Divadlo J. Kašky od 15.00 hod.

23. dubna
KONCERT MAJALES
TO JEST MÁJ A LES
Zpívá a na dobové nástroje hraje
soubor RITORNELLO.
Kostel sv. Havla od 18.00 hod.

24. dubna
KONCERT ŽÁKŮ
ZUŠ Zbraslav v obřadní síni MČ,
začátek v 18.30 hod.

3. května
SPOLEČENSKÉ ODPOLEDNE
PRO SENIORY
Posezení zbraslavských seniorů
s muzikou a občerstvením.
Hasičská zbrojnice od 15.00 hod.

13. května
AUGUST, AUGUST, AUGUST
Hra P. Kohouta v nastudování souboru
PODIO ze Semil.
Od 15.00 hod. pro KLAS,
od 19.30 hod. pro veřejnost.
Divadlo J. Kašky.

16. května
ZBRASLAVSKÝ KOS
Finále pěvecké soutěže
žáků škol Prahy 16
v Divadle J. Srnce v 19.00 hod.

Informace a rezervace vstupenek:
kulturní oddělení
ÚMČ Praha - Zbraslav,
U Malé řeky 3,
tel: 257 111 801,
e-mail: kultura@zbraslav.cz.
Změna programu vyhrazena!

PRAVIDELNÉ AKCE
KLUBU AKTIVNÍHO STÁŘÍ ZBRASLAV
(KLAS)

PONDĚLÍ 14.00 HOD.:
CVIČENÍ PAMĚTI
Klubovna DPS,
celkem 10 lekcí (1 lekce 15 Kč)

PONDĚLÍ 15.00 HOD.:
REHABILITAČNÍ CVIČENÍ
PRO SENIORY
Jídelna DPS (1 hodina 20 Kč).

ÚTERÝ 14.00 HOD.:
VÝTVARNÉ ODPOLEDNE
Klubovna DPS.

STŘEDA 14.00 HOD.:
RUČNÍ PRÁCE
Klubovna DPS.

STŘEDA 16.00 HOD.:
HUDEBNÍ ODPOLEDNE
Jídelna DPS.

ČTVRTEK 15.00 HOD.:
JÓGA PRO SENIORY

Lékařská poradna

Gonarthrosa je artróza kolenního kloubu. Jedná se o degenerativní onemocnění kloubní chrupavky s druhotnými změnami kloubního pouzdra. Mezi ortopedickými kloubními onemocněními je nejčastější. Postihuje nejčastěji ženy po 5. deceniu, ale první degenerativní změny na kloubech ve smyslu kostních výrůstků kolem kloubů a zúžení kloubní štěrbiny na rentgenových snímcích lze zaznamenat již po třetím deceniu.

Podle příčiny vzniku změn kloubních chrupavek lze onemocnění rozdělit na formu primární a sekundární. Primární forma arthrosy kolenního kloubu vzniká z důvodu nepoměru mezi zatížením kloubní chrupavky a její odolnosti proti namáhání. Příčinou bývá nadváha, vrozená osová deformita dolní končetiny ve smyslu vbočení nebo vybočení kolene s nadměrným jednostranným namáháním kloubní chrupavky. Sekundární forma gonarthrosy vzniká v důsledku úrazů kolene nebo například v důsledku operačního řešení úrazů menisků nebo vazů.

Klinicky se onemocnění projevuje nejprve jako zátěžová bolest kloubu v jeho nejvíce namáhané části při chůzi po schodech nebo v nerovném terénu. Typicky se též vyskytují bolesti „startovací“ při začátku pohybu. Postupem času se objevují i bolesti klidové a noční. Ranní ztuhlost, drásoty a vrzoty v kloubu při pohybu, pohmatová bolestivost, tvarové a osové deformity, zhrubění konfigurace kloubu a v konečných fázích i omezení hybnosti v kloubu ve smyslu ohnutí a natažení.

Diagnostika se opírá o rentgenové vyšetření kloubu ve dvou osách a o klinický nález. Dle rentgenového nálezu se rozlišují čtyři stadia gonarthrosy dle stupně zúžení kloubní štěrbiny, nálezu kostních výrůstků kolem kloubu a strukturálních změn kostí. Nutno poznamenat, že obtíže pacienta nemusí vždy svou intenzitou odpovídat rentgenovému nálezu. Mnohdy osoba s relativně pokročilým rentgenovým nálezem nemá skoro žádné obtíže a naopak u osob s intenzivními bolestmi nalézáme menší stupeň postižení.

Terapie sestává z léčby nefarmakologické, farmakologické a chirurgické. Nefarmakologická léčba sestává z režimových opatření včetně redukce hmotnosti, z léčebné tělesné výchovy (vhodné je plavání a jízda na kole), fyzikální terapie a balneoterapie. Farmakolgická léčba představuje podávání analgetik a nesteroidních antirevmatik při bolestech, podávají se i preparáty na bázi chondroitinsulfátů a glukosaminsulfátů, které jsou většinou volně prodejné v lékárnách a mají status potravních doplňků. Lze provést nitrokloubní aplikaci kortikosteroidů. Chirurgická terapie může představovat korekční úpravu osového postavení v kloubu a tím odlehčení přetěžované části. Při pokročilých změnách kloubních chrupavek, lze provést implantaci totální endoprotézy kolenního kloubu. Po této operaci bývá nezbytná cílená rehabilitace s cílem dosažení optimálního rozsahu hybnosti v operovaném kloubu a dosažení plné soběstačnosti v běžných denních činnostech. Selže-li totální endoprotéza nebo je-li její implantace kontraindikovaná, zůstává metodou volby provedení ztužení kloubu v natažené poloze tzv. arthrodéza.

MUDr. Daniel Žižka