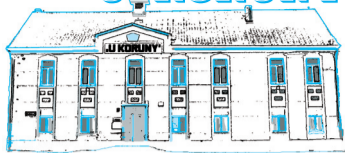


## KS RADOTÍN U KORUNY



KULTURNÍ STŘEDISKO RADOTÍN  
NABÍZÍ PRO ROK 2005/2006  
TYTO KURZY:

Pohybové:  
cvičení pro ženy – kalanetika,  
jóga, taneční pro dospělé  
Jazykové:  
angličtina, němčina  
pro začátečnický i pokročilý

Přihlášky se přijímají  
od 8. srpna do 15. září 2005  
v Kulturním středisku „U Koruny“  
Po a St 9 – 12 hod. a 13 – 17 hod.  
Tel.: 257 911 746  
mobil: 776 161 407

1. - 10. září 2005

VÝSTAVA VÝTVARNÝCH PRACÍ  
ZUŠ Radotín.

Velký sál KS „U Koruny“

ZÁJEZDY PRO SENIORY

(Cena pro radotínské důchodce,  
není-li uvedeno jinak, je vždy 180 Kč.)

5. října

STŘEDOHOŘÍ

Návštěva města Peruc, Loun,  
výlet na hrad Sukoslav, Milešovku,  
zámek v Budyni nad Ohří.  
Návrat cca v 17.45 hod.  
Mimoradotní důchodci 280 Kč.

AKCE PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST  
24. září

ŘEZENSKO

Jednodenní výlet do SRN.  
Walhalla, německý národní  
památník, Kelheim –  
Befreiungshalle  
(síně Osvobození), Regensburg,  
Falkenstein (zřícenina hradu).  
Cena 690 Kč obsahuje dopravu,  
průvodce a úrazové pojištění.

Zajišťuje KS Radotín,  
nám. Osoboditelů 44,  
tel.: 257 911 746,  
mobil: 776 161 407

## KINO RADOTÍN

Od 25.7. do 31.8.2005  
se nehraje.

## DOVOLENÁ

2.9. Pá 17 a 19.30 hod. FR  
KORSICKÝ PŘÍPAD 60 Kč

3.9. So 17 a 19.30 hod. GB

TLUMOČNICE 60 Kč

4.9. Ne 17 a 19.30 hod. GB

ZÁKON PŘITAŽLIVOSTI 65 Kč

9.9. Pá 17 a 19.30 hod. USA

MADAGASKAR 60 Kč

10.9. So

## DOVOLENÁ

11.9. Ne 17 a 19.30 hod. USA

RUKOJMÍ 65 Kč

## Dětská představení

Neděle 15.00 hodin,  
vstupné 30 Kč

4.9. PANE POJĎTE SI HRÁT

11.9. KAMARÁD KRTEČEK

## KULTURNÍ AKCE ZBRASLAV

Sobota 3. září

XXXVIII. ročník závodu  
historických vozidel

„ZBRASLAV - JÍLOVIŠTĚ“

Tradiční soutěž historických vozidel  
do vrchu určená pro auta, motocykly,  
užitková a vojenská vozidla  
začne dopolední výstavou vozidel  
na Zbraslavském náměstí.  
Start závodu ve 13.00 hodin.

## V klínu dvou řek

Dnešní výlet započneme u nádraží Praha-Smíchov, od něhož jezdí autobusy do Štěchovic. Ten náš má stanoven čas odjezdu na 9.05 hod. Nastoupit do něho lze také na Zbraslavi v 9.18 hod. Během jízdy okny autobusu na levé straně spatříme pěkné scenerie vltavské krajiny. Pozornost zvýšíme při výjezdu z Davle, neboť za soutokem Vltavy a Sázavy je na Vltavě ostrůvek s nízkými zbytky zdiva a na pravé straně hřbitov a kostel. O Davli si povíme více ke konci článku.

Zhruba za 35 minut po odjezdu z Prahy vystoupíme ve Štěchovicích. U zastávky autobusu je rozcestník a my se vydáme po modré značce přes most na druhou stranu řeky. Štěchovický most je technickou památkou. V době svého vzniku v letech 1937 – 1939 byl významným stavebním počinem, jelikož se jednalo o první stavbu svého druhu v Čechách, kdy mostovka byla zavěšena mezi dutými betonovými oblouky, přičemž rozpětí oblouků je 114 m. Za mostem značka po pár metrech uhybá vpravo po schodech, za nimiž pokračuje v obci Brunšov kamenitou stezičkou na návrší. Slovo Brunšov je odvozeno z německého názvu osady Brunnsenfen z dob, kdy se zde v říčních náplavech rýžovalo zlato. Na návrší se posadíme na lavičku a pohlédneme do údolí Vltavy a na městečko Štěchovice. Ty jsou připomínány již v roce 1209. Mezi domy vidíme secesní kostel sv. Jana Nepomuckého vybudovaný podle plánů Kamila Hilberta v letech 1911 – 1914. Na Vltavě nás zaujme stavba vodního díla z let 1939 – 1945. Vody přehradní nádrže zatopily známé a legendami opředené Svatojanské proudy. Plavební komora zdymadla je vysoká 20 m a je nejvyšší v Čechách. Součástí komplexu je přečerpávací elektrárna s vodní nádrží na kopci Homole. Po krátkém odpočinku pokračujeme asfaltovou cestou k rozcestníku Nad Brunšovem (1,5 km) a poté jdeme směrem na Třebšín. Kráčíme místem, které bylo za druhé světové války využíváno jako výcvikový prostor zbraní SS a též územím, kde byla zřízena pobočka koncentračního tábora ve Flossenburgu. Poměrně veliké území mezi Hradištěm,

Sedlčany a Benešovem bylo za těmito účely vysídleno. Počátkem roku 1945 byli vězni využiti pro hloubení podzemních skrýší, do nichž byly ukryty německé tajné dokumenty a možná i cenné předměty. Po skončení války byly některé materiály vyzvednuty, ale podzemí prý doposud nevydala veškerá svá tajemství. Lesíkem projdeme na silnici, která nás dovede sporadicky zastavěnou krajinou přes osadu Závist k autobusové zastávce Závist-U křížku (2 km). Křížek zde skutečně stojí vlevo u silnice mezi dvěma lipami. Lipové stromořadí je vysázeno i podél cesty, kterou dále kráčíme. Zleva zakrátko přibereme zelenou značku. Jdeme Třebšínem, na jehož návsi nás upoutá malebná zvonička se šindelovou střechou (1 km). Třebšín je připomínán k roku 1310 a dnes má rekreační charakter. Od zvoničky nás nohy ponosou po zelené značce do blízkého lesa, na jehož začátku, budeme-li mít štěstí, narazíme na vodníka Třebšínka, který hlídá u potoka a na blízkém stromě má pověšeno několik hrnčků. Třebšínský potok nás vtáhne do romantické přírody, aby nás u konce zeleného značení na rozcestí Pod Třebšínem opustil (1 km). To jsme však již na červené značce a na Posázavské stezce, kterou budeme postupovat ve směru na Davli. Poměrně širokou pěšinou rázujeme k nedaleké Raisově vyhlídce, kde se nám naskytá výhled do hlubokého údolí řeky Sázavy. Ostatně podobných výhledů nás čeká několik, jako například z vyhlídky Klimentovy, z níž je pohled na klikatící se vodní tok ještě úchvatnější. Byť je občas pod námi prudký sráz, cesta je velice bezpečná. Od posledně zmíněné vyhlídky sestoupíme posléze po schodech až k řece samotné a budeme nyní sledovat její poslední kilometry k soutoku s Vltavou. V těchto místech se Sázava dravě prorývá skalnatým kaňonem. Břehy jsou osety rozmanitými chatami a sruby, které se přimykají ke kolmým skalním stěnám, nebo jsou dokonce vybudovány přímo na skalách jako orlí hnízda. V duchu se můžeme vrátit do dob, kdy naši dědové a pradědové zakládali u Zlaté řeky, jak se Sázavě

říkalo, tramské osady. Na náprotivném břehu leží osada Staří kamarádi. Svahy do řeky spadávají z obou jejích stran. Nalevo podcházíme straně vrchů Malého a Velkého Medníka (416 m n.m.). Medník je přírodní rezervací známou nejsevernějším evropským výskytem, a jediným na území ČR, chráněné rostliny kandík psí zub a první naučnou stezku na našem území. Na pravém břehu Sázavy vidíme různé skalní útvary, z nich nejznámější jsou Komín či Sekery v lokalitě Třebšibok u osad Arroyo, Tao a Ogden anebo špičatá Pikovická jehla. Před obcí Pikovice se úzký kaňon náhle rozvírá a krajem široké louky dojdeme k mostu (4 km). Ocitáme se v civilizované krajině. Po mostě překonáme zklidněný říční proud a na pravém břehu se dáme vlevo stále po červené značce. Podklad pod nohama se nám bude střídát. Nejprve šlapeme po hliněné cestě, jež se změní na zpevněný břeh, pak na asfaltový chodníček a různé podobně. Vlevo již líně teče Sázava, vpravo je cesta lemována jednou chatou za druhou. Ve svahu za nimi je kolejiště železniční trati, kudy jezdí tradičně oblíbený „Posázavský pacifik“. Takto jdeme asi tři kilometry, až přijdeme ke staré zdi bývalého průmyslového objektu. Na konci zdi, kde je v zemi velký kotvící kruh, odbočíme vpravo na asfaltovou silničku a prakticky vstupujeme do Davle. Davle má starobylou historii vážící se k románskému benediktinskému klášteru Ostrov, založeném na vltavském ostrově v roce 999 knížetem Boleslavem II. Později na levém břehu Vltavy vybudovali benediktinští kostel sv. Kiliána. Ostrovní klášter byl roku 1420 rozbořen husity. Mniši přesídlili do Svatého Jana pod Skalou. Levobřežní kostel byl na přelomu 17. a 18. století zbarokizován a v roce 1767 postavena zvonce. Tyto památky leží

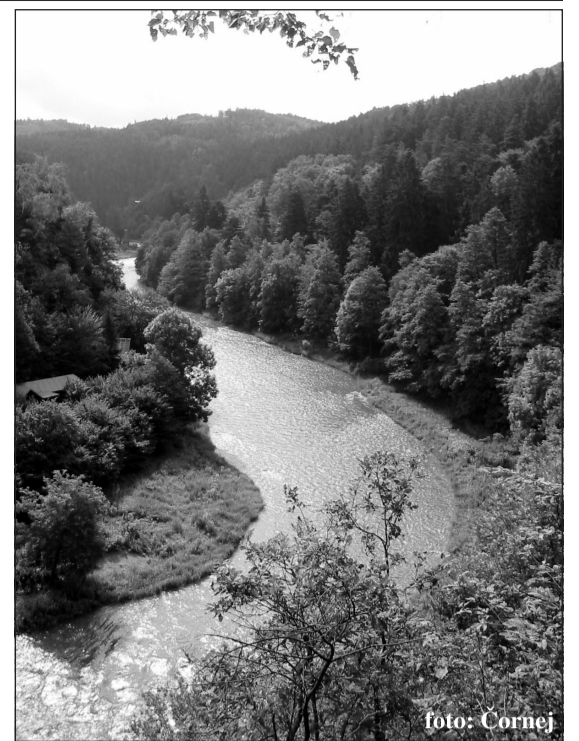


foto: Čornej

### Pohled do údolí Sázavy z Klimentovy vyhlídky

sice mimo dosah naší trasy, ale spatřili jsme je při výjezdu z Davle při dopolední jízdě autobusem stejně jako soutok Sázavy s Vltavou, který nyní můžeme zpozorovat letmo za závorami železničního přejezdu skrze velký brlý kovový plot. Nad soutokem byly odkryty zbytky osídlení z 10. a ze 13. století. Tady končí Sázava svoji pouť a my vlastně dnešní výlet též.

Podejdeme silniční most zbudovaný na počátku 90. let 20. století a od davelského nádraží (4 km) přejdeme již jen Vltavu po obloukovém mostě pro pěší. Most je známý tím, že se podobá konstrukcí mostu přes Rýn v německém Remagenu, kde byla za druhé světové války svedena bitva mezi jednotkami wehrmachtu a vojskem spojenecké armády. Podobu obou mostů využili v roce 1968 američtí filmaři a u toho davelského natočili scény k filmu Most u Remagenu. Za mostem se dáme vpravo a dojdeme na autobusovou zastávku Davle - obec (0,5 km). Spojte na Prahu odjíždějí zhruba po půlhodině, a tak vyčkáme na některý z nich, abychom se dopravili na Zbraslav nebo na Smíchov. Trasa měří celkem 14 km a je vhodná i pro méně zdatné turisty.

Pavel Čornej

Víkend 9. - 10. září  
v areálu ZŠ Nad Parkem, Zbraslav  
**OPEN AIR FESTIVAL  
„ZBRASLAFEST 2005“**  
Uvidíte a uslyšíte řadu hudebních  
seskupení různých žánrů,  
divadelní představení a další  
doprovodné akce.  
Zlatým hřebem festivalu bude  
vystoupení nejlepší Beatles revivalové  
skupiny Brouci 9. září ve 20.00 hod.  
Bližší informace na plakátech a  
v zářijových Zbraslavských novinách.  
Předprodej vstupenek: kulturní  
oddělení ÚMČ Praha - Zbraslav  
od 19. srpna.

Sobota 17. září  
**ZBRASLAVSKÁ OSMA**  
15. ročník tradičního  
cyklistického závodu  
pro širokou veřejnost a všechny  
věkové i výkonnostní kategorie.  
Závod je součástí seriálu sportovních  
akcí pro děti a mládež Cena Zbraslavi.  
Koná se na Zbraslavi v Borovičkách,  
prezentace od 13.00 do 14.00 hod.

Neděle 18. září  
Taneční soutěž  
**„O ZBRASLAVSKOU LOUTKU“**  
Celodenní postupová soutěž  
ve společenském tanci pro juniorské  
a dospělé páry třídy D, C a B  
z celé republiky se koná  
v sále Sokolovny Zbraslav.

Víkend 23. - 25. září  
**VEJVODOVA ZBRASLAV 2005**  
Mezinárodní festival  
malých dechových orchestrů.  
Bližší informace v příštím čísle NP 16.

**Změna programu vyhrazena!**  
Informace: kulturní oddělení  
ÚMČ Zbraslav, U Malé řeky 3.  
Tel.: 257 111 801,  
e-mail: kultura@zbraslav.cz

Přechod, klimakterium a menopauza jsou často diskutované problémy poslední doby. Ke klimakteriu a k problémům z něho vyplývajícím dochází důsledkem snižování hladiny ženských pohlavních hormonů, estrogenu a gestagenu. S nízkou hladinou estrogenu se začínají objevovat typické klimakterické obtíže, jako jsou návaly, noční pocení, nespavost, bušení srdce, ale i poruchy nálady, podrážděnost, litostivost, nervozita a zhoršená schopnost soustředění. Těmito příznaky trpí ve větší či menší míře čtyři pětiny žen. Jedná se o obtíže spočívající především v nedostatku estrogenu. Protože estrogeny jsou nutné pro správný vývoj pojivové tkáně, trpí jejich nedostatkem jak kůže, tak sliznice. Nedostatek estrogenu zapříčiňuje nepříjemné změny též na sliznici pochvy, močového a pohlavního ústrojí. Sliznice se ztenčuje, atrofuje - vysychá, a stává se zranitelnou, citlivou a mnohem náchylnější k infekcím. To se navenek projevuje svěděním až pálením, ale třeba i bolestivostí při pohlavním styku, který pak pro ženu přestává být přitažlivým. Vzhledem ke snížení obranyschopnosti dolních močových cest dochází často k infekcím močového ústrojí

## Lékařská poradna

### Jak na klimakterium?

a poměrně často se objevují i různé poruchy udržení moči.

Všechny výše uvedené příznaky nedostatku estrogenu sice neohrožují život, ale jsou velmi nepříjemné, obtěžující a kvalitu života výrazně zhoršují. Při dlouhodobém nedostatku estrogenu, který trvá několik let, však ženám hrozí onemocnění, která jsou již velmi závažná a mohou je též ohrozit na životě. Jedná se o osteoporózu a srdeční a cévní onemocnění.

Z výše uvedeného tedy logicky vyplývá, že ženám, které trpí příznaky z nedostatku estrogenu, a těm, které se chtějí chránit před osteoporózou, srdečními a cévními chorobami, lze jako léčbu doporučit to, co jim chybí, tedy estrogeny. Během posledních několika let se na našem trhu nabídka přípravků hormonální substituční terapie (HST) nesmírně rozšířila a záleží na ženě samotné, co si po radě s lékařem vybere a který druh léčby jí bude vyhovovat. Při výběru vhodného HST je rovněž nutné brát

v potaz věk a zdravotní stav ženy. Hormonální substituce je pro většinu žen přínosem, neboť je zbavuje nepříjemných obtíží a navrácí jim tím chuť do života. A především, pokud se užívá dostatečně dlouho, působí jako prevence proti skutečně závažným onemocněním. Pokud trpíte výše uvedenými klimakterickými příznaky a nebo se domníváte, že máte zvýšené riziko osteoporózy (např. vyskytly-li se u vašich rodičů, eventuálně sourozenců, opakovaně zlomeniny, jste-li spíš subtilní postavy, máte-li sníženou tělesnou aktivitu), neváhejte a obraťte se na svého gynekologa. Právě on nejlépe zhodnotí váš zdravotní stav, posoudí případné kontraindikace a zvolí pro vás nejvhodnější léčbu.

**MUDr. Ivana Rakovičová**  
**MUDr. Karel Hurt, DrSc.**  
Tel.: 257 810 751  
Mobil: 775 550 014  
Gynekologicko-porodnická ordinace  
Zdravotnické středisko Radotín  
Sídliště 1100  
Praha - Radotín

## Děti ze Šestnáctky na prknech Salesiánského divadla

Nejen dospělí, ale i děti si mohou vychutnávat zasloužený potlesk za profesionální taneční výkon na divadelní scéně. Letos se to podařilo členům tanečního studia Hot Shenose, kteří se rekrutují především z řad chuchelské a radotínské mládeže. A to nejen na tanečních soutěžích, ale i přehlídkách a představeních v Salesiánském divadle.

Že je letos čeká úspěšný školní rok, naznačila už přehlídka v listopadu, kdy kritická porota vyzdvihla originalitu choreografii a technickou vybavenost dětí. Největší radost však na děti teprve čekala. V březnu si soubor vybojoval postup na nejprestižnější přehlídku dětského scénického tance v České republice, která se

koná v Kutné Hoře, a každý rok se na ní vybírá okolo 12 nejlepších souborů z celé republiky. Tím však úspěšná sezóna neskončila. O pár dní později ohodnotila další porota tanec dětí ze Small Shenose a Hot Shenose hned dvěma postupy, tentokrát na celostátní přehlídku parketových formací do

Dokončení na 8. straně