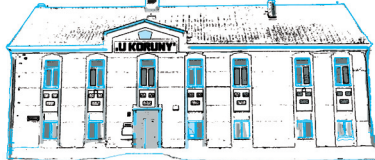


KS RADOTÍN
U KORUNY**KULTURNÍ STŘEDISKO
RADOTÍN ZAJISTILO
NA ROK 2005
TYTO ZÁJEZDY****LYŽE**

29.1.2005 Churáňov
12.2.2005 Tanvaldský Špičák
26.2.2005 Rokytnice nad Jizerou
12.3.2005 Špindlerův Mlýn
Cena 290 Kč;
obsahuje dopravu a úrazové pojištění

**PRO NEJŠIRŠÍ VEŘEJNOST
28. - 29.5.2005****Vinný sklípek na Moravě
18.6.2005**

Českosaské Švýcarsko
2. - 9.7.2005

**Tři studně
rodinná rekreace na Vysočině
24.9.2005**

Šumava, Prášíly
30.10.2005

**Výlov rybníka
12.11.2005**

Polsko
poznávací s nákupy
3.12.2005

**Adventní trh Videň
10. nebo 17.12.2005**

Horní Mísečky, lyže

**PRO DŮCHODCE
20.4.2005****Krušovice - pivovar, Rakovník
18.5.2004**

Svojanov, Jimramov, Polička
8.6.2005

**Šluknov, Rumburk, Žitava, Ojvíň
(SRN)**

18. - 25.6.2005
Podhradí nad Dyjí
rekreace pro důchodce
29.6.2005

**Chýnov, Choustník,
Kamenice nad Lipou, Vožice
14.9.2005**

Buchovice, Uherské Hradiště
5.10.2005

**Louny, Peruc, Raná
26.10.2005**

Weiden, Tachov, Přimda
Zajišťuje KS Radotín,
nám. Osvoboditelů 44,
tel.: 257 911 746,
mobil: 776 161 407, 725 012 635

KINO RADOTÍN

21.1. Pá 17 a 19.30 hod. USA

ÚŽASŇÁKOVI

22.1. So 17 a 19.30 hod. USA

**ANAKONDA: HONBA ZA
KRVAVOU ORCHIDEJÍ**

23.1. Ne 17 a 19.30 hod. USA

OTEVŘENÉ MOŘE

28.1. Pá 17 a 19.30 hod. ČR

29.1. So 17 a 19.30 hod. USA

SNOWBOARDÁCI

30.1. Ne 17 a 19.30 hod. USA

VETŘELEK VS. PREDÁTOR

4.2. Pá 17 a 19.30 hod. USA

SANTA JE ÚCHYL

5.2. So 17 a 19.30 hod. USA

**DENÍK PRINCEZNY 2:
KRÁLOVSKÉ POVINNOSTI**

6.2. Ne 17 a 19.30 hod. USA

**VYBÍJENÁ: BĚŽ DO TOHO
NA PLNÝ KOULE**

11.2. Pá 17 a 19.30 hod. USA

PŘÍBĚH ŽRALOKA

12.2. So 17 a 19.30 hod. USA

**BRIDGET JONESOVÁ:
S ROZUMEM V KONCÍCH**

13.2. Ne 17 a 19.30 hod. USA

NA DOTEK

Dětská představení
Neděle 15.00 hodin,
vstupné 30 Kč

23.1. KRTOVA DOBRODRUŽSTVÍ 5
30.1. KYTICE POHÁDEK 1
6.2. BROUČCI - S BROUČKEM JE ZLE
13.2. DOBRODRUŽSTVÍ NA PASECE 2

Kdo si myslí, že Žižkov je pražská čtvrť, kterou tvoří tmavé ulice obehnané starými činžovními domy a do které je zbytečné plánovat si nedělní výlet, ten se náramně plete. Pojdte s námi a uvidíte, ač se to zdá nemožné, že se projdeme společně po Žižkově především v zeleni.

Jako výchozí bod si zvolíme stanici metra trasy A Flóra. Ve vestibulu si vybereme schodiště směřující na Vnohradskou třídu, po jejímž levém (žičkovském) chodníku dojdeme k hlavní bráně Olšanských hřbitovů. Tudy vstoupíme do říše ticha. Procházet se po Olšanech není žádná morbidnost. Komplex několika hřbitovů z nich činí příjemný park a uzavřenou oázu klidu o ploše přes 50 ha mezi rušnými ulicemi. Setkat se tu můžeme dokonce se strakapoudem, sojkami, ba i krotkými veverkami. Původní hřbitov byl založen Starým Městem pražským po morové epidemii roku 1680. Postupně byl rozšiřován a roku 1786 se Olšany staly centrálním pohřebištěm pro obce ležící na pravém břehu Vltavy. Kdybychom chtěli počítat, napočítali bychom zde asi 110 000 pohřbivacích míst. Na náhrobkách můžeme číst známá i neznámá jména. Momentálně hroby ukrývají 112 000 osob, přičemž za celou dobu existence hřbitovů bylo na nich pochováno přes 2 000 000 mrtvých. Mezi těmi známými například J. Jungmann, J. Kollár, K. H. Borovský, J. Mánes, L. Marold, J. Navrátil, A. Slaviček, K. Světlá, M. Tyrš, J. Fügner, V. Dyk, K. J. Erben, K. Kovařovic, L. Stroupežnický, J. Lada, O. Nový, J. Voskovec, J. Werich, J. Palach, M. Volek, K. Gottwald, a další.

Funerální plastiky jsou mnohdy díly zvučných sochařů (Lederer, Platzer, Myslbek, Schnirch, Sucharda, Šaloun, Štursa, Kafka, Mařatka) a jedná se tak vlastně i o rozsáhlou galerii pod širým nebem. Uprostřed hřbitovů je kříž z roku 1892. Mezi náhrobky se můžeme pohybovat sem a tam, ale přitom mějme na paměti, že prostor musíme opustit východem v nejstarší části hřbitovů v jejich levém spodním rohu.

Již za hřbitovem na křižovatce ulic Jičínská a Olšanská stojí barokní kaple ochránců před morem sv. Rocha, Šebestiana a Rozalíe z let 1680 – 1682. Kapli se později dostalo názvu kostel Povýšení sv. Kříže. Na semaforech před kaplí přejdeme Olšanskou ulicí na druhou stranu a pokračujeme kousek Prokopovou ulicí (mezi hotelem Olšanaka a budovami školy). Za zastávkou autobusu č. 136 vyšlápeme malý vršíček

Třemi parky v Praze tři

a po schodech vejeme do parku. Jsme na Vrchu sv. Kříže. Místní mluvou jsme však na Parukářce (zdejší viniční a zemědělskou usedlost zakoupil roku 1804 parukář Jan Hrabánek) nebo ještě lépe v Kapslovně (při dnešní Jeseniově ulici bývala od roku 1826 továrna firmy Sellier a Bellot na výrobu zápalek do loveckých a vojenských nábojů, později výroba traskavých směsí, továrna byla roku 1936 přemístěna do Vlašimi). U cesty je informační tabule o této lokalitě, o níž se traduje, že na ní stávala svého času pražská šibenice, ale pro toto tvrzení nejsou žádné důkazy. Asfaltová cestička nás přivede na vrchol kopce. Je odтуда krásný výhled na Prahu, zejména na Staré Město a Hradčany. Parkem postupujeme dále po jeho temeni. Pod námi je v zemi protiatomový kryt pro 2500 osob vybudovaný v letech 1950 – 1955. Momentálně je napojen na soustavu krytů pražského metra a jsou v něm umístěny sklady. Hlavní cestou přijdeme až na konec parku. Ústí do ulice Na Parukářce mezi moderní a poté i starší vily. Na přechodu vozovky u domu čp. 1933 se dáme vlevo kolem plotu plicního oddělení zdravotnického zařízení a sejeme po pár schodech do Jeseniovy ulice, kterou ihned překonáme a kráčíme krátkou ulicí Zelenky Hajskeho na Koněvovu třídu. Tu rychle přeběhneme se zvýšenou opatrností a míříme přímo do náprotivné ulice Pražačka kolem zde stojící jediné a světlé vily. Chodník včetně silnice se obloukem stáčí vlevo na hřbet vrchu Vítkov. Rázujeme dlouhou rovinkou, která si toho hodně pamatuje. Tudy útočilo křižácké vojsko 14. července 1420 na pozice husitů, tudy jezdělo množství pomazaných hlav v období socialismu položit květiny ke hrobu neznámého vojína, tady (ale i v Kapslovně) každý pravý a správný Žičkovák prožíval první lásky a později zde učil své děti prvním krůčkům. Vpravo pod námi je Karlín, vlevo žičkovská zastávka. Na konci rovinky se tyčí Národní památník. U fontánky za parkovištěm vozidel uhne-

me vpravo, podél zidky s osvětlením, asfaltovou cestičkou, kterou doputujeme až k altánku nad karlínským svahem. Z těchto míst asi pozorovali občané Vítkova před slavnou bitvou pohyb křižáckých vojsk hotovících se k útoku. Z altánku se vrátíme několik metrů zpět, a to přímo k Národnímu památníku a k téměř 9 metrů vysoké jezdecké soše Jana Žižky od B. Kafky z roku 1941, jež ovšem byla instalována až v roce 1950. Říká se o ní, že je to největší jezdecká socha v Evropě. Národní památník byl budován v letech 1929 – 1932 (hrubá stavba) s původní koncepcí jako památník národního odboje. Jedná se o žulovými deskami obloženou budovu, jejíž interiéry měly

odtud pozůstatky zesnulých odvezeny. Co bude s objektem dál, není dnes ještě koncepčně vyjasněno. Věme jen, že jeho využití bude hodno zdejšího památného místa. Bitva na Vítkově je totiž řazena mezi nejsvětější okamžiky českých dějin. Onehdy roku 1420 zdejší vítězství přívrženců kalicha rozhodlo o překotném stažení početného křižáckého vojska, jež čítalo více jak 30 000 mužů a které hodlalo dobýt husitskou Prahu.

A nyní si odskočíme podívat se z ochozu od sochy Jana Žižky na hlavní město, zejména na jeho centrální, západní a severní část. Přímou pod námi je plocha, na níž se v dohledu středověkého válečníka konají dodnes slavnostní přísahy nováčků naší armády. Od památníku poté sestoupíme dolů po čelních schodech a pod nimi vlevo tou nejširší asfaltovou cestou se-



foto: Čornej

Pohled na Prahu z Vrchu sv. Kříže

být slavnostně otevřeny na podzim roku 1938, k čemuž však již nedošlo. Původní záměr využití vzal během války za své a bylo rozhodnuto zřídit v objektu mauzoleum a přistavět ještě část pro uctění památky II. odboje. Jenže rozšíření bylo dokončeno v padesátých letech 20. století a soudobé politické poměry mezitím určily, komu tu bude vzdávána pocta. Památník se stal jakýmsi ohromným mauzoleem dělnických prezidentů a některých jejich vyvolených soukmenovců. Po sametové revoluci v roce 1989 se kolo dějin opět otočilo a do roku 1991 byly

jdeme serpentinami kolem Armádního muzea (bylo vybudováno prakticky současně s památníkem v letech 1927 – 1930) na Husitskou ulici. Zde můžeme odbočit vlevo na zastávku autobusu č. 133 a 207 a procházku ukončit, nebo můžeme ještě pokračovat vpravo za železniční viadukt do ulice Trocnovské. Za dalším železničním viaduktem je na levém rohu tiskárna a nenápadná ulička Pod Výtopnou. Tu využijeme jako zkratku a mezi nástupiště autobusového nádraží vbrzku dorazíme na Florenc, kde nasedneme na metro. Trasa měří celkem asi 5,5 km.

Pavel Čornej

Nové výstavní plochy na Zbraslavi

13. prosince 2004 byly vernisáží dvou výstav slavnostně otevřeny nové prostory Městské části Zbraslav pro tyto účely – v patře budovy knihovny, U Malé řeky 3. První z nich „**Historie divadla na Zbraslavi**“ představuje vývoj amatérského divadla od roku 1844 po dnešek. Na dobových dokumentech a fotografiích se představují místa, kde všude se divadlo hrálo, ale i

lidé, kteří byli, či jsou, s touto zálibou spjatí. Výstava „**Dva roky po povodni**“ se vrací k velké vodě, která nás postihla před 2 lety. Fotografie z léta 2002 jsou doplněny záběry stejných míst v okamžiku, kdy voda opadla a z dnešních dnů. Otevřeno je na požádání ve výpůjční době knihovny a při akcích v Divadle Jana Kašky.

Blanka Velemínská

KULTURNÍ AKCE ZBRASLAV

Divadlo Jana Kašky hraje pro děti:

Sobota 22. ledna

**POHÁDKA O ZLÉM VLKU
A NEZBEDNÝCH PRASÁTKÁCH**
Maňáskový muzikál na motivy známé pohádky...

Sobota 29. ledna

**POHÁDKA O ZLÉM VLKU
A NEZBEDNÝCH PRASÁTKÁCH**
Maňáskový muzikál na motivy známé pohádky.

Sobota 5. února

ČERTŮV ŮPIS
Činoherní pohádka Divadla Času.

Sobota 12. února

**BUDULÍNEK.
ČERVENÁ KARKULKA.**

Dvě klasické maňáskové pohádky pro nejmenší.

Začátek představení vždy v 15.00 hod. Změna programu vyhrazena! Informace, rezervace, vstupenky kulturní odd. ÚMČ Zbraslav, U Malé řeky 3. Telefon: 257 111 801, e-mail: kultura@zbraslav.cz

ZBRASLAVSKÁ KNIHOVNA INFORMUJE

Výpůjční doba se po novém roce vrátila do původních časů:

■ U Malé řeky 3
Oddělení pro dospělé:

PO 8 - 12, 13 - 18
ST 8 - 12, 13 - 18
ČT 8 - 12, 13 - 16

Oddělení pro děti:

PO 12 - 17

ST 12 - 17

ČT 12 - 14

■ **Pobočka Žabovřeská 1227**
ČT 13 - 18 hod.

Lékařská poradna

Jak být v suchu a v pohodě

V dnešní době je patrný rozvoj nejrůznějších medicínských oborů a služeb. Vedle základních oborů vznikají i specializovaná pracoviště úzce zaměřená na diagnostiku a léčbu specifických obtíží pacientů. Mezi taková pracoviště lze zařadit i urogynologické ambulance či urogynologická oddělení ženských klinik. V těchto zařízeních jsou řešeny obtíže pacientek spojené s únikem - inkontinencí - moči.

„Tak banální věc jako je udržet moč!“, může namítnout nepoučený člověk. Faktem ale zůstává, že život ženy je poznamenán výrazným množstvím dějů, které tuto (hlavně pro muže) tak samozřejmou věc, mohou výrazně narušit. Inkontinence moči je příznak ovlivněný mnoha faktory, např. věkem, hormonálním stavem, pohybovou aktivitou, zaměstnáním, resp. typem práce, celkovým zdravotním stavem, dědičností, množstvím a eventuelně komplikacemi při porodech apod. Svým rozsahem se inkontinence dotýká několika oborů medicíny - gynekologie, urologie, neurologie a nezfídka i obezitologie, gerontologie či psychiatrie. Nutnost komplexní péče o inkontinentní pacienty vedla v sedmdesátých letech minulého století k založení odborných společností jak u nás, tak ve světě. V oblasti péče o ženy pak i ke vzniku oboru urogynekologie.

V urogynologické ambulanci je kladen důraz na komplexní vyšetření, které dá spolehlivou odpověď na otázku jak léčit inkontinenci. Operační řešení vzešla z diagnostického postupu pak provádí specializované týmy gynekologických či uro-

logických oddělení. Standardně jsou kromě gynekologického vyšetření prováděna i tato vyšetření: sonografie malé pánve, chemická analýza moči, kultura moči, kultivační vyšetření pochvy, PWTtest, urodynamická studie (cystometrie, uroflowmetrie, profilometrie), cystoskopie, kalibrace uretry. Z výčtu uvedených metod je patrné, že kompletní vyšetření a stanovení diagnózy v urogynologické poradně není otázkou pouze jednoho sezení. Pacientky často bývají překvapené, jakým způsobem jsou vyšetřovány.

Epidemiologické studie konstatují, že problém neudržení moči se dotýká až 50 % ženské populace, převážně pak v období po padesátém roce života. Ještě v dnešní době považuje mnoho žen neudržení moči jako stav obvyklý, se kterým se nedá nic dělat. Proto pouze 20 % takto alterovaných žen vyhledá odbornou pomoc. Není však výjimkou, že pacientka obtíže s udržením moči se svým lékařem konzultovala a ten pak bez dalšího ordinuje rovnou inkontinenční pomůcky.

Co říci závěrem? Je dobré vědět, že moč se dá udržet v každém věku, v každé situaci, při práci i odpočinku. V případě, že Vás opakovaně postihla příhoda úniku moči, poraďte se se svým gynekologem či praktickým lékařem. Ne vždy a ne vše lze odstranit mávnutím kouzelného proutku, tedy operací, ale čím dříve začnete problém řešit vy sama, tím dříve se budete cítit dobře.

MUDr. Jiří Chaloupecký
Gynekologicko-porodnická ambulance
Tovární 12, Praha 7
tel.: 266 710 586