

# Krátká zimní vycházka

Letos v prosinci neučiníme žádnou procházku s vánoční tematikou. Podnikneme toliko krátký výlet zimní přírodou, na němž přejdeme širokou pláň a zavítáme do sevřeného údolí s potokem zurčícím v lesním porostu. Jestliže nám k tomu počasí dopře nadílku třpytivého sněhu, můžeme si blízkou vánoční atmosféru alespoň pocitově navodit. Východním bodem je zastávka Cholupice autobusové linky MHD č. 173. Pozor, spoje nejždí příliš často! Po výstupu z dopravního prostředku se vrátíme podél fotbalového hřiště na hlavní silnici, po které jsme se do Cholupic dopravili, a vypravíme se po ní vpravo do centra obce, kde není nic zajímavého kromě několika větších státek. Cholupice bývaly vždy země-

Vbrzku jdeme mezi poli otevřenou planinou, ale byt se cesta neznatelně stáčí vpravo, držíme na ní relativně přímý směr, nikam nescházíme a cesta nás přivede k rodinným domkům Písnice (1,1 km). Z Putimské ulice zahne vlevo kolem domu Kamenný dvůr s bowlingem a následně do první ulice Ke Březině, opět vlevo. Pochodujeme okrajem Písnice, jež je od roku 1974 součástí hlavního města, když byla začleněna zároveň pod městskou část Praha - Libuš. První písemná zpráva o Písnici se váže k roku 1406. I Písnice bývala po většinu své historie zemědělskou vsí. V moderní době ji proslavil místní, již zrušený, masokombinát. V současnosti je známa jako přepravní a obchodní středisko s vazbou na

točného můstku na cedulku označující území přírodní památky Modřanská rokle (0,5 km). Modřanská rokle byla vyhlášena přírodní památkou v roce 1988 a zabírá plochu 125 ha. Náleží k většímu prostoru přírodního parku Modřanská rokle - Cholupice. Modřanskou roklí nyní projdeme po její ose, již je právě Libušský potok. Za můstkem přes něj vykoučujeme vpravo na v trávě vytvořenou pěšinku. S ní mineme malý rybníček, na který navazuje druhý, evidentně větší. Oba jsou chovné a vytvářejí příjemné zákoutí. Břehem dojdeme ke hrázi většího rybníčka (0,4 km). Hráz necháme vpravo a sestoupíme rovně pod ní do lesního porostu, kde přehupneme úzký přítok tekoucí od Cholupic. Za ním uhneme lehce vpravo. Vlevo jsou svahy, tvarem jakoby připomínající valy, které podcházíme. Lesní stezka je v dalším úseku vyšlapána přes kořeny stromů na levém břehu Libušského potoka. Jeho vody zde plynou poměrně klidně neupravenou přírodou. Před jakýmsi náspem se od toku na moment vzdálíme, ale po překonání náspu se znovu k potoku vrátíme. V tomto místě, u dalšího levostranného malinkého přítoku, se musíme odhodlat Libušský potok zdolat. Ne každý ho přeskočí, a tak ho na pravý břeh raději opatrně přejdeme po vratké lávce z kmínků stromů. Rovněž na druhé straně pokračujeme břehem těsně vedle toku potoka. V jednom okamžiku se mělké koryto natolik přimyká ke stráni, že bud musíme namočit botu do protékající vody, nebo zhruba 10 metrů obejít kluzkou strání. Potom ale je již stezka volně průchozí a rychle nás popohání z divočejší partie Modřanské rokly k betonovému můstku přes pravostanný přítok od Libuše. Za můstkem se dáme vlevo. Rázem se ocitáme u odpočívadla v kultivované části údolí (0,9 km). Nad námi se vypíná skalní útvar. Za druhým betonovým můstkem vystoupíme na hráz retenč-

ní nádrže (0,3 km). Odtud je už trasa jednoduchá, protože za hrázi půjdeme širokým asfaltovým chodníkem různě se klikatícím po břehu Libušského potoka. Z obou stran spadávají k němu poměrně prudké svahy. Odmyslíme-li si dnešní zvlhnutí upraveného lesoparku, lze tušit, jak asi vypadalo údolí v minulosti a že bylo skutečnou roklí. Potok se na dně údolí dral přes kameny úzkou habrovou doubravou lužního lesa. Okolní svahy však byly holé, traviny spásala zvěř. Zalesňování bylo prováděno až od 90. let 19. století. K osázení byly, jak se později ukázalo, nevhodně užity agresivní, ohehdy populární akátiny a doplněny borovicemi. Ve stráních vidíme v malých opuštěných lomech pozůstatky těžby kamene. Z geologického hlediska jsou zajímavé ojedinělé výchozy proterozoických břidlic a starohorních slepenců. Mezi stromy můžeme pozorovat i některé ze zde se vyskytujících živočichů. Bližší údaje o fauně a flóře Modřanské rokly se dočteme na tabulích naučné stezky, jež je podél cesty zřízena. Vnímáme vlídnou náruč přírody a pohodlně spějeme ku konci zimní procházky. Ještě vpravo mineme areál TJ Spartak Modřany s hřištěm pro národní házenou a u parkoviště osobních vozidel Modřanskou roklí opouštíme (2,0 km). Po stezce pro pěší a cyklisty doputujeme k tunýlku pod rušnou komunikací, na které nalezneme zastávky tramvajových a autobusových linek MHD (0,3 km). Jsme v novější zastávce Modřan z let 1980 - 1986. Modřany původně sluly Modřiluhy. Tak jsou historicky poprvé uváděny v listině z roku 1178. Přestože se na Vltavě u Modřan vybíralo až do konce 16. století clo za plavení dřeva a zboží, zůstávaly Modřany chudou vsí na břehu Vltavy, protože vybrané clo bylo odváděno do úplně jiných pokladen. Výjimkou z chudoby byl snad jen původně gotický kostel Nanebevzetí Panny Marie. Leč ani on

to neměl snadné. Během svého trvání byl dvakrát zcela vyvrácen a musel být několikrát obnovován a upraven. Současnou barokní podobu získal v polovině 18. století. K přerodu Modřan začalo docházet postupně, a to teprve ve 2. polovině 19. století, v souvislosti s rozvojem průmyslu. Roku 1860 bylo vltavské řečiště upraveno pro lodní dopravu, v roce 1861 byl postaven cukrovar a potom další a další továrny a podniky. Průmyslový charakter obce byl znášen v roce 1963 připojením Komořan. Tehdy dostaly Modřany statut města. V roce 1968 byly přičleněny ku Praze. V roce 1974 připadly k Modřanům vesnice Cholupice a Točná, v roce 1989 sídliště Kamýk. Od roku 1994 jsou Modřany městskou částí Prahy 12 a střediskem správního obvodu Praha 12, který navíc nyní zahrnuje městskou část Praha - Libuš. A to je všechno. Jakmile



foto: Čornej

## Z Modřanské rokly

dělskou vsí. První zmínky o Cholupicích jsou z počátku 14. století. K roku 1328 se uvádí tvrz, jež stávala v místě dnešního zemědělského dvora vlevo od silnice. Tam můžeme spatřit také nejstarší cholupickou budovu, kterou je 77 metrů dlouhý dvoupatrový špýchar. Na konci Cholupic u sloupu elektrického vedení č. 1/97 odbočíme ze silnice vlevo na hrubě vysypanou cestu v ulici U Nové louky (0,6 km).

Hodkovice nedaleko Zlatníků a ke svému ústí do Vltavy urazí 14 km. Někdy bývá označován jako Písnický. Podle jiných verzí pramení jižně od Libuše a měří zhruba 5 km nebo 9 km. Chybné oficiálně publikované údajové nesrovnalosti přenecháme povolanějším a raději se posuneme dále. Ulice se nám totiž záhy pod nohama změní v asfaltovou cestu, načež po pár metrech narazíme u po-

podnikatelské aktivity občanů zejména vietnamské národnosti. Do středu staré ani nové Písnice však nezavítáme, protože ulice Ke Březině míří mimo zastávku k Libušskému potoku, který nás bude odtud doprovázet prakticky až do konce vycházky. Libušský potok pramení podle jedné verze pod obcí



foto: Čornej

## Libušský potok

přijede náš dopravní prostředek, vsedneme do něj a jedeme se ohřát domů. Trasa měří celkem 6,1 km. Je lehká, ale vzhledem k ročnímu období a minimálně dvojímú překonávání vodní hladiny potoka doporučuji vhodnou terénní obuv.

Pavel Čornej



Do holičství přišel nápadně kudrnatý muž a ptá se: „Prosím vás, stříháte také pudly?“ „Samozřejmě vašnosto ... (viz tajenka)!“

Křížovku poskytl Vydavatelství Balzám

Ceny do křížovky věnoval:



Ratio velkoobchod potraviny - drogerie cash&carry, Areál Velkotržnice Praha 5 - Lipence. 7 000 m<sup>2</sup>, 12 000 položek. Zajišťujeme rozvozy zboží.

Výherci z minulého čísla:

1. Pavel Vágr Radotínská 388/10 Velká Chuchle
2. Šárka Havlíková Na Říháků 26 Radotín
3. Karla Suchopárková Felberova 4/268 Radotín

Pomůcka:	Americký průplav	Mexický indiánský kmen	Obdárání schopnostmi	Název auta	Iniciály herce Kostky	Mužské jméno (Sloven.)	Číva	Druh lepenky	Kozel (nářečné)
Dvěřní závěs					Mladík				
Chudozubý pásovec					Surový kaučuk TAJENKA				
Pražský podnik					Chod koně Australský vačnarec				
Patřící tatarskému náčelníkovi								Lékařská zkratka	Plachetní plavidlo
Zápasník s byky							SPZ okr. Louny Zájem		
Čidlo zraku	Planetka	Vazal				Česká feka Evropané (slovensky)			
Ruská feka			Malý trup Krádež						
Rmut				Váha obalu (á=a) Chemický prvek				Narcisy	Mužské jméno
Ovinka nohy					Slovensky „jistě“ Opěrná zed				
Samocinový počítač	Část Budapešti	Druh javoru				Německy „čín“ Sítné provazy			
Sportovní zkratka			Část litosféry	Italský „hodina“			Chem. zn. vápníku Mysl		
Obsah zlata v minci					Vodní pták				
Jihoamerický stát						Ženské jméno			
Na ono místo					Faun				

Znění tajenky křížovky z minulého čísla: „koupím jiného psa“

jméno.....tel. spojení.....  
adresa.....  
znění tajenky.....

V případě, že se chcete zúčastnit slosování o věčné ceny, zašlete nebo doneste vylučené znění tajenky vepsané do ústřížku pod křížovkou. Ústřížek odstříhnete a doručte na adresu redakce: V. Balého 23, 153 00 Praha - Radotín. Na obálku napište heslo KŘÍŽOVKA, kontaktní adresu nebo telefonní číslo. Do slosování budou zařazeni pouze úspěšní luštitelé tajenky. Výherci si svojí výhru mohou převzít na adrese redakce. Ústřížky s vylučným textem budou zařazeny do slosování, pokud dojdou do redakce nejpozději do 4.1.2008.

# Lékařská poradna

Úžinový syndrom na horní končetině - „karpální tunel“

Některé periferní nervy procházejí v lidském těle určitými anatomicky zúženými místy. Zde může dojít k jejich utlačení - buď vlivem náhlého natažení nervu (například při úraze končetiny v její nepřirozené poloze) nebo dlouhodobým drážděním (opakované stereotypní pohyby v zaměstnání či při sportovních aktivitách). K těmto poruchám dochází častěji u predisponovaných jedinců - zejména u nemocných trpících poruchou metabolismu (například nemocní s cukrovkou či poruchou funkce štítné žlázy). Další vliv mají i hormonální změny (náchylnější jsou ženy v období těhotenství a klimakteria) nebo poruchy imunity, nedostatek vitamínů, nadměrné užívání alkoholu a jiné.

Poruchy funkce nervů způsobené postižením v dané oblasti, projevující se podle typu nervu poruchou citlivosti, hybnosti, či obojím, se nazývají úžinové syndromy.

Nejčastěji se vyskytujícím úžinovým syndromem je syndrom karpálního tunelu na horní končetině. V oblasti zápěstí se nachází právě výše zmíněný rizikový zúžený prostor, kdy mezi vazivem, pojivem a cévami může dojít k útlaku nervu „medianu“. Vzniká u profesí s často opakovaným střídáním pohybů v zápěstí, zvláště pokud je spojeno s napětím ohýbačů ruky - tj. ruka ve špetce nebo sevření pěsti, nebo u dlouhodobě nevhodné vynucené pracovní polohy rukou (ohnutí v zápěstí). Rizikové profese z tohoto hlediska jsou montážní dělníci, šičky, brusiči kovů, řezníci, bourači masa, brusiči skla, kameníci, stavební dělníci, v neposlední řadě i sekretářky a vlastně všichni, jejichž hlavní pracovní náplní je psaní - drívě na psacím stroji, dnes hlavně na klávesnici počítače.

Subjektivně převažují u nemocných poruchy cití, typicky v klidové poloze. Nemocní si stěžují zprvu na noční, postupně i denní brnění prstů či celé ruky, pocity otoku prstů a ruky, neobratnost při jemné práci - šití, psaní na klávesnici. Mohou se dožít bolesti v zápěstí, někdy s vystřelováním do lokte, paže i ramene, blednutí či naopak zarudnutí kůže, pocení. Potíže jsou častěji jednostranné, při oboustranném postižení asymetrické, většinou výraznější na dominantní ruce. Objektivně lékař zprvu nachází zcela normální nález na horní končetině, v pozdějším stadiu pak poruchy citlivosti nejprve na 2. a 3. prstu, posléze i vyhublé svalstvo části palce.

Diagnózu útlaku a postižení nervu lze potvrdit elektromyografickým vyšetřením (metoda zjišťující rychlost vedení nervů, ev. postižení svalů). Pokud se jedná o postižení lehké až středně těžké, léčba je většinou konzervativní (ne operační). Doporučuje se zejména klidový režim - vyhnout se rizikovým polohám a pohybům zápěstí, fixace zápěstí snímatelnou ortézou, rehabilitační péče (ultrazvuk, perlička, měkké techniky). Léčba se většinou doplňuje užíváním vitamínů ze skupiny B. Od dříve poměrně hojně užívaných lokálních obstríků kortikoidů do karpálního tunelu se v dnešní době upouští. Při často se opakujících obtížích a těžkých nálezech je nutná chirurgická léčba - protnutí vazy a uvolnění nervu. Není nutno se tohoto zákroku obávat. Pokud je výkon správně indikovaný a následně specialistou odborně provedený, vede většinou k plné spokojenosti pacienta.

MUDr. Hana Fučíková