Hvězdy pražského severu

Jednoho dne, v lednu 2006, jsme se společně toulali na severu Prahy v okolí Bohnic. Dnes se podíváme, jak se říká, do jeho sousedství. Navštívíme Ďáblice, vstoupíme do Kobylis, projdeme Čimickým hájem a také zavítáme na stráně nad Trojou, jak jsme si slíbili při vycházce „Přes Zámky na zámek“. Výlet začneme na autobusové zastávce Ďáblice, kam se dopravíme linkou MHD č. 103 od stanice metra C Ládví.

Ďáblický zámek

Od zastávky se vrátíme na křižovatku, kde se dáme vpravo do ulice U Parkánu a tím do starých Ďáblic. Ďáblice jsou poprvé zmiňovány na počátku druhé třetiny 13. století, byť zdejší území bylo osidlováno od neolitu, čehož důkazem byly archeologické nálezy v místní Battistově cihelně (později Prefa). Ve středověku patřila ves do majetku řádu Křížovníků s červenou hvězdou, který tu vlastnil tvrz a dvůr. Po zániku dvora v důsledku požáru vyrostl na tomtéž místě v polovině 18. století zámeček, jehož součástí je kaple Nejsvětější Trojice. Průčelí zámku se honosí přímo proti nám v ulici U Parkánu. Objekt veřejnosti přístupný není, pročež se podél zámku přemístíme bez výrazného zdržení na postarší náves.

Náves kopíruje původní středověký půdorys, který býval ohraničen hospodářskými usedlostmi. Potom kolem školy vejdeme do ulice Na Štamberku. Tato i předešlá ulice, včetně ostatních přilehlých, náležejí do památkově chráněné zóny končící u křižovatky s ulicemi Kokořínská, Květnová a Šenovská. Kdybychom se pustili Kokořínskou ulicí, ocitli bychom se po 250 metrech u ulice U Prefy, jež je interesantní tím, že v ní stojí vůbec první panelový dům postavený v tehdejší Československé republice. Je z roku 1955. Jenže my si na křižovatce vybereme ulici s označením Květnová a budeme jí postupovat přímo až k místnímu úřadu umístěnému v hezké vilce pod blízkým lesoparkem nazývaným Ďáblický háj (1,1 km). Ďáblický háj se rozkládá na svazích kopce Ládví, jenž byl v letech 1968 – 1974 nejvyšším bodem Prahy.

Od úřadu městské části popojdeme po asfaltové silnici a po žluté značce, na níž nebudeme brát ohled, k ulici U Hájovny. Tady odbočíme vlevo na úzký betonový chodníček směřující do vršku k budově se dvěma kopulemi. Budova, jež vyhlíží jako hvězdárna, hvězdárnou skutečně je (0,3 km). Byla vybudována v roce 1956 na buližníkovém výčnělku, ze kterého je při špatném počasí nepříliš vábný výhled na ďáblickou skládku nebo pražské rozvojové území v Letňanech. Avšak zavítáte-li sem za počasí příhodného, můžete se porozhlédnout skoro po polovině území Čech. Ke spatření jsou Krušné hory s Klínovcem, České středohoří s Milešovkou a Hazmburkem, Bezděz, Říp, Mělník, Lužické hory s Ještědem, Jizerské hory a nakonec i Krkonoše se Sněžkou. V době přítomnosti pracovníků hvězdárny je zde instalován dalekohled se směrovou růžicí pro pozorování krajiny. Hvězdárna pořádá samozřejmě osvětové pořady pro širokou veřejnost a pozorování hvězdné oblohy zrcadlovými a čočkovými dalekohledy. Od hvězdárny vykročíme po pěšince vedoucí přes travnatou louku ke sloupu vysokého napětí, načež lehce vlevo zamíříme k borovému porostu. Podél něho a malinkého jezírka v pozůstatku lomu přijdeme k cestě z betonových panelů. Přejdeme ji na asfaltový chodníček, po němž vede zelená turistická značka. Vpravo zanecháme dětské hřiště a areál zdraví.

Po zelené turistické značce pokračujeme k nejvyššímu bodu vrchu Ládví ve výši 358,9 m n. m., u něhož si za plotem ochraňujícím vodárenský pozemek nelze nevšimnout montované železné geodetické a telekomunikační věže (1 km). Málokdo asi ví, že vrchol Ládví byl a je využíván od roku 1712 jako jeden z nejdůležitějších zeměměřičských bodů pro měření nadmořské výšky, od něhož a jemu podobných je odvozena ostatní zeměměřičská síť. Spíše je obecně známo to, že v útrobách ládevského podzemí je zbudována vodárenská nádrž. Stará vodárenská věž je kousek opodál mezi stromy. V centrální partii lesoparku nalezneme i několik léta nefunkčních, ale geologicky pozoruhodných lomů. Ten, u kterého je umístěna informační cedulka, je přírodní památkou zahrnující tzv. přílivovou kapsu dokládající skutečnost, že vrch Ládví byl v éře druhohor ostrovem v křídovém moři.

Z vrcholové části Ládví sestupujeme po zelené značce na její spojení se značkou žlutou (0,5 km). Hned za turistickým rozcestníkem na konci lesoparku odbočíme u tabule pražských lesů ze značené cesty vlevo zpět do lesa. Kráčíme ještě chvilku po asfaltovém podkladu, ale na první větší odbočce vpravo uhneme na pěšinu lehce vysypanou štěrkem. Ďáblický háj opustíme přímo u autobusové zastávky MHD Bojasova na Žernosecké ulici.

Po vodorovném dopravním značení přejdeme na druhou stranu do Čumpelíkovy ulice v Kobylisích. Kobylisy jsou zmiňovány ve 14. století, bývaly tu vinice. Ku Praze připadly Kobylisy v roce 1922. Vlevo od Čumpelíkovy ulice je parčík s parkovištěm a násep, za nímž je očím ukryta bývalá vojenská střelnice (0,7 km). Násep je přerušen betonovou vstupní branou, čehož využijeme k návštěvě národní kulturní památky, jíž kobyliská střelnice je. Byla vystavěna v letech 1890 - 1891 pro účely výcviku pěchotního vojska. Za druhé světové války ji obhospodařovaly složky německého wehrmachtu, avšak zčásti byla vyhrazena gestapu coby hlavní pražské popraviště. Střelnice se neblaze proslavila zejména v rozmezí 35 dní od 30.5. do 3.7.1942 v době trvání vyhlášeného stanného práva, kdy tu v rámci Heydrichiády probíhaly hromadné popravy. Během nacistické okupace vydechlo naposledy u popravní zdi v součtu více jak pět set k smrti odsouzených. Jména většiny z nich jsou uvedena na pietní zídce.

Z areálu střelnice se navrátíme na parkoviště v Čumpelíkově ulici a dáme se pár kroků níže vlevo ke stánku s novinami a tabákem, u kterého zabočíme vpravo do ulice Petra Bezruče. Ulice je lemována starší rodinnou zástavbou. Před jejím slepým koncem vejdeme vlevo do ulice U Pískovny ústící do ulice Klapálkovy s tramvajovým kolejištěm. Klapálkovou ulicí šlapeme vpravo, abychom došli ke smyčce tramvajové trati u vozovny Kobylisy (1 km). Na přechodu přes rušnější Horňáteckou komunikaci se potkáme znovu se zelenou turistickou značkou, s níž se ocitneme na druhé straně silnice u nákupního střediska Penny market a jež nás nyní bude doprovázet do konce výletu. Zároveň jsme v sedle mezi Ďáblickým a Čimickým hájem, kudy na začátku čtvrtohor protékala tehdy velice mělká a široká předchůdkyně Vltavy, než se vlivem geologických změn prodrala postupně do nynějšího koryta. Za Penny marketem u psího cvičiště se vnoříme do listnatého Čimického háje.

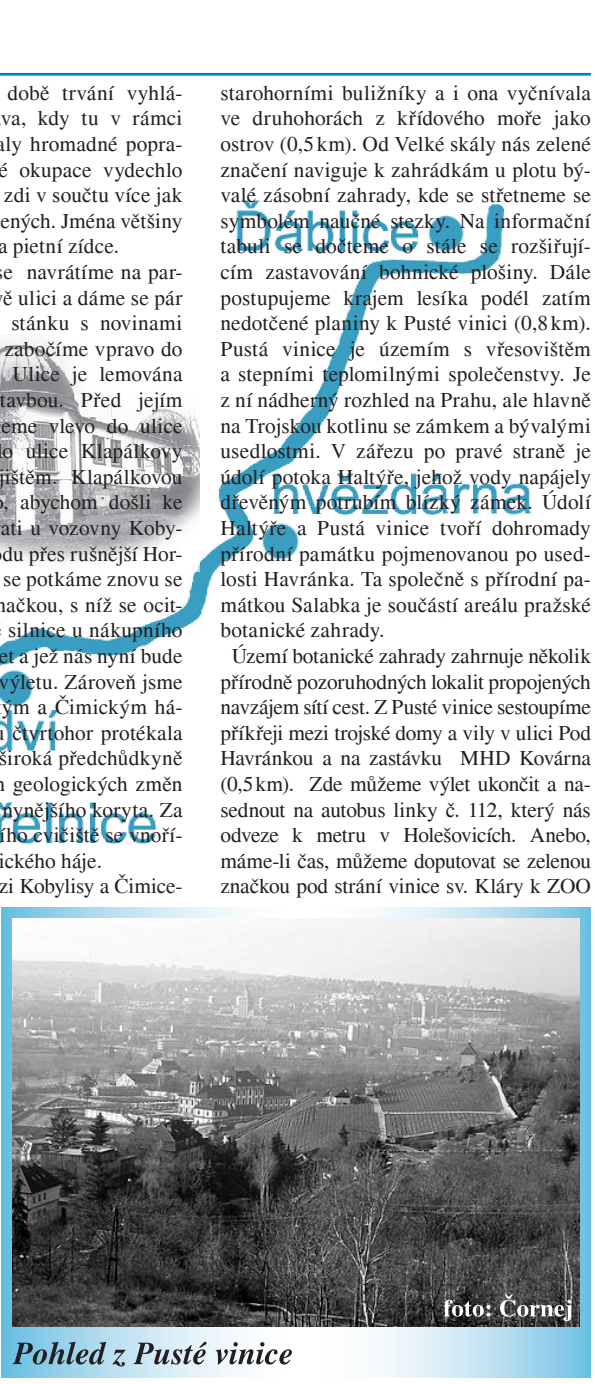
Čimický háj leží mezi Kobylisy a Čimicemi. Ostatně zástavba těchto pražských částí se skrze stromy zřetelně rýsuje a tamní obyvatelstvo jej četně využívá k relaxačním účelům. Z háje vystoupíme na komunikaci Čimická u křižovatky s ulicemi Velká skála a K Pazderkám (2 km). Posledně jmenovanou poté spěcháme po chodníku k prvním domům sídliště Bohnice.

Pohled z Pusté vinice

Před zastávkou MHD Dunajecká ostražitě přeběhneme rušnější silnici ke zdánlivému ostrůvku modřínů a borovic na vyšlapanou stezku. Vede k přírodní památce Velká skála, která je stejně jako vrch Ládví tvořena starohorními buližníky a i ona vyčnívala ve druhohorách z křídového moře jako ostrov (0,5 km). Od Velké skály nás zelené značení naviguje k zahrádkám u plotu bývalé zásobní zahrady, kde se střetneme se symbolem naučné stezky. Na informační tabuli se dočteme o stále se rozšiřujícím zastavování bohnické plošiny. Dále postupujeme krajem lesíka podél zatím nedotčené planiny k Pusté vinici (0,8 km). Pustá vinice je územím s vřesovištěm a stepními teplomilnými společenstvy. Je z ní nádherný rozhled na Prahu, ale hlavně na Trojskou kotlinu se zámkem a bývalými usedlostmi. V zářezu po pravé straně je údolí potoka Haltýře, jehož vody napájely dřevěným potrubím blízký zámek. Údolí Haltýře a Pustá vinice tvoří dohromady přírodní památku pojmenovanou po usedlosti Havránka. Ta společně s přírodní památkou Salabka je součástí areálu pražské botanické zahrady.

Území botanické zahrady zahrnuje několik přírodně pozoruhodných lokalit propojených navzájem sítí cest. Z Pusté vinice sestoupíme příkřeji mezi trojské domy a vily v ulici Pod Havránkou a na zastávku MHD Kovárna (0,5 km). Zde můžeme výlet ukončit a nasednout na autobus linky č. 112, který nás odveze k metru v Holešovicích. Anebo, máme-li čas, můžeme doputovat se zelenou značkou pod strání vinice sv. Kláry k ZOO a zámku Troja (0,4 km). Ale tam jsme byli již před čtrnácti měsíci – *(viz Noviny Prahy 16 č. 1/2006).* Lehká trasa měří celkem 8,4 km (eventuálně 8,8 km).

Pavel Čornej



„Miloušku, teď už musíš jít spinkat. V televizi dávají program pro dříve narozené.“
„Tak to můžu zůstat babi, protože jsem si spočítal, že... *(viz tajenka).“*

Křížovku poskytlo Vydavatelství Balzám

PIVOVARY STAROPRAMEN

Úspěšní luštitelé získají pivní ceny od společnosti Pivovary Staropramen. Pivovary Staropramen jsou druhým největším výrobcem piva v České republice a svým zákazníkům nabízejí nejširší portfolio pivních značek. To tvoří značky Staropramen - Ležák, Granát, Světlý, Černý, Braník, Ostravar a pivní speciály Velvet a Kelt. Nabídku doplňují belgická piva Stella Artois, Hoegaarden, Leffe a Belle-Vue Kriek. Společnost provozuje také vlastní síť značkových hospod Staropramen. Nejznámější je hospoda Potrefená husa, kterou můžete navštívit již v osmi městech.

Více informací najdete na:
www.pivovary-staropramen.cz.

PIVOVARY STAROPRAMEN

Výherci z minulého čísla:

1. Jana Čapková
Ke Zděři 250/35
Radotín

2. Vlasta Potůčková
Slinková 950
Radotín

3. Blanka Pražská
Na Selském 203
Lochkov

GRATULUJEME

Pomůcka: iota, Nosek, sapan	Východní Slovan	Zhoubná nemoc		Karetní výraz	Nežádoucí spojení vodičů		Plošná míra	Ozdobná obruba obrazu	Tropická rostlina	Mořská vydra
Chem. zn. americia			SPZ okr. Brno / 2. DÍL TAJENKY			Silná lihovina				
Český dirigent						Úder / 2x snížený tón				
Obuv pro lehké atlety							Škodlivý motýlek / Krajový oděv			
	Obec okr. Trutnov	Zpěvný pták / Mužské jméno						SPZ okr. Náchod / Polibek		
Tázací zájmeno				Vyhynulý divoký kůň / Časopis pro ženy						
Konzervovat kouřem					St. fran. mince / Zn. cukrovinek				Věda o podstatě krásy	Herec
Mužské jméno						1 DÍL TAJENKY / Primitivní papírovina				
Provést výměnu							Možná / Chodba do podzemní skrýše			
	Lachtan hřivnatý	Vivokvětá rostlina / Vedoucí						Chem. zn. thulia / Podbradek		
Patřící kočkovitým šelmám				Polské město / Řecké písmeno						Evropan
Předložka					Mongolští pastevci / Semita					
Postranní výhonek						Součást cementu / Zájmeno osobní				
Pocítit							Smyčky			
Zápor			Maďarský básník				Usazenina			

PIVOVARY STAROPRAMEN

Znění tajenky křížovky z minulého čísla:
„Vůbec nemluvila“.

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

V případě, že se chcete zúčastnit slosování o věcné ceny, zašlete nebo doneste vyluštěné znění tajenky vepsané do ústřižku pod křížovkou. Ústřižek odstřihnete 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. Ústřižky s vyluštěným textem budou zařazeny do slosování, pokud dojdou do redakce nejpozději do 2.4.2007.

Lékařská poradna

Trápí Vás deprese?

Minulá zima byla dlouhá a tuhá. Ta letošní je naopak nezvykle mírná, ale přesto nás trápí: chybí nám sníh a slunce. Počasí v posledních letech mění svůj obvyklý ráz. Ovlivňují jeho změny nějak také naši zdravotní kondici a mají vliv na naši psychiku? Mnoho lidí si stěžuje, že na ně krátké zimní dny s nedostatkem světla působí skličujícím dojmem a že v souvislosti s prudkými změnami atmosférického tlaku mají nejrůznější zdravotní obtíže. Někteří z nás o sobě tvrdí, že by mohli počasí předpovídat. Jeho nadcházející změnu poznávají různě: někdo si naříká na hučení v hlavě a na závratě, u jiného se ozývají bolesti hlavy nebo kloubů a existují lidé, kteří začnou náhle a zdánlivě bezdůvodně vnímat výraznou vnitřní nepohodu provázanou pocity napětí, neklidu, nesoustředěností, rozmrzelostí, podrážděností a celkovým snížením duševní výkonnosti. Takzvané „zimní deprese“, které se rozvíjejí v podzimních a zimních měsících, anebo deprese přicházející na sklonku zimy nejsou výjimečné.

Slovo „deprese“ do našich slovníků proniká stále častěji a už se stalo skoro běžné naříkat si, že „depka“ tu a tam potrápí každého z nás. Smutek, sklíčenost nebo jen rozladěnost jsou však běžné prožitky, které k našemu životu patří stejně jako radost, jenom jim pro jejich záporný obsah máme sklon přikládat větší význam a vnímat je jako mnohem častější než příjemné pocity. Skutečná deprese je však lékaři považována za chorobu jako kterékoliv jiné onemocnění. Jak přirozený smutek odpovídající konkrétní životní situaci rozeznáme od chorobného stavu, za nějž je ve světě medicíny deprese považována?

Hlavním a všeobecně známým příznakem deprese je porucha nálady, kromě ní se ovšem při depresi objevují také různě intenzivně vyjádřené poruchy myšlení, chování a tělesného fungování. K typickým příznakům deprese patří: dlouhodobě přetrvávající smutná nebo úzkostná nálada, pocity beznaděje, bezmoci a pesimismu, negativní pohled na sebe samého a sebeobviňování, pocit ztráty smyslu života, ztráta schopnosti prožívat radost a potěšení, úbytek elánu, energie a vitality, neschopnost přinutit se k obvyklé činnosti a její stálé odkládání, nerozhodnost a bezradnost v běžných záležitostech, někdy neklid a nervozita, jindy úplná apatie a odevzdanost, myšlenky na sebevraždu, potíže se soustředěním a poruchy se zapamatováním nebo vzpomínáním si, nezájem o sexuální život, potíže se spánkem (ať už jde o problémy s nedostatkem spánku nebo o nadměrnou spavost přítomnou i během dne), poruchy chuti k jídlu (mohou být spojeny s nechutenstvím a váhovým úbytkem anebo naopak s nadměrnou chutí k jídlu a přibýváním na váze), z tělesných problémů se pak může objevit bolest hlavy, kloubů nebo zad, poruchy zažívání, zimomřivost, pocity tíhy na prsou a ztuhlost nebo snadná unavitelnost svalstva.

Deprese není projevem lenosti, slabošství a ochablé vůle. Je vážným onemocněním, které nejméně jedenkrát za život postihuje každého pátého člověka v populaci. Jako každou nemoc je depresi nejenom možné, ale i nutné léčit.

Co dělat, pokud se objeví a neodeznívá: Nebojte se svěřit svému lékaři! I praktický lékař může dnes předepsat účinné nenávykové léky, které dokáží chorobný smutek zmírnit a potlačit, případně vám může doporučit návštěvu psychiatra - odborného lékaře specializujícího se na léčbu duševních potíží. S jejich pomocí se vám depresi podaří překonat mnohem rychleji a vyhnete se zbytečnému strádání.

A co můžete pro svou dobrou psychickou kondici udělat vy sami? Nezapomínejte na pravidelnost životního režimu, na pěstování dobrých vztahů s rodinou a přáteli, dopřávejte si potřebný odpočinek v jeho aktivní i pasivní formě, nepřestávejte pěstovat svoje zájmy a koníčky, neodpírejte si jakékoli příjemné zážitky, dbejte na dostatek spánku s pravidelnou dobou uléhání a vstávání, plánujte své aktivity, vyhněte se zbytečnému spěchu, zkuste se obejít bez kouření a alkoholu a pokud možno se nedejte otrávit negativně naladěnými lidmi.

MUDr. Pavla Sýkorová,
psychiatrická ordinace Radotín