

Dnešní výlet bude lehkou kondiční procházkou, při které neopustíme hranice Prahy. Svou náruč nám pro ni poskytnou prostor na jihovýchodě města.

Do výchozího bodu v Petrovicích se dopravíme od metra „C“ z ko-



foto: Čornej

Chodovská tvrz

nečné stanice Háje. Tam po lávce pro pěší přejdeme silnici a vyčkáme autobusové linky MHD č. 154 směřující na Skalku. Spoj vbrzku opustí Jižní Město a vydá se jako by na Uhříněves, leč z výpadové silnice odbočí vlevo mezi rodinné domky v Petrovicích a sjede do dolíku, aby po pár zatačkách vyjel do novější části. Vystoupíme na stanici „Morseova“ a vykročíme ulicí Belovou zpět proti směru, kterým jsme přijeli. To proto, abychom se seznámili s největšími petrovickými památkami.

Na levé straně serpentiny totiž stojí menší kostel a za ním budova barokního zámku obklopena zahradou. Počátky obou památek sahají do 14. století. Zámek byl zbudován na místě dřívější gotické tvrze a v 18. století získal barokní podobu. Je zchátralý včetně okolního pozemku a je veřejnosti nepřístupný. Pomoci by mu

měly stavební úpravy, na nichž se začalo pracovat. Hezký kostelík sv. Jakuba Většího prošel barokní přestavbou a se sklonkem 19. století byl regotizován. Veřejnosti bývá otevřen alespoň v době konání bohoslužeb.

Od kostela sejdem ulicí až k předchozí zastávce „Newtonova“, kde objevíme červenou turistickou stezku (0,5 km). Vykročíme vpravo po betonovém chodníčku mezi zahrádkami a potokem Botič meandrujícím v přírodním porostu, kde potok vytvářejí mokřadní stanoviště, jež je vhodným útočištěm pro různé druhy vodních živočichů, zvláště ptáků. Botič pramení u Křížkového Ujezdce, plyne Průhonickým parkem a po 33,5 km se vlévá do Vltavy v Praze pod Vyšehradem. My si však toku potoka mnoho neužijeme, jelikož se nám náhle promění ve vodní plochu přehradní nádrže Hostivař. Na jejím okraji mineme zrušenou čističku a o kus dále provozované stánkové občerstvení. Odtud asfaltový povrch, po kterém kráčíme, kopíruje břeh nádrže. Cesta je stíněna stromovým lesoparkem, ve svahu po pravé straně jsou k vidění odkryvy geologických vrstev. Materiál tvořený především břidlicemi se utvářel v době zhruba před 450 - 500 sty miliony let usazováním sedimentů na dně starohorních a prvohorních moří, jež se tu tehdy rozlévala. Na

protějším břehu nádrže pozorujeme jedno ze dvou koupališť. Druhé, větší, s dominujícím tobogánem, spatříme též na levém břehu, avšak až v okamžiku, jakmile se přiblížíme k nejširšímu místu nádrže. Není daleko. Za ním nás pak již vítá vody zadržující 110m dlouhá a 16m vysoká sypaná hráz, u které nalezneme rozcestník (2,3 km). Hostivařská nádrž byla napuštěna v roce 1964. Je největší vodní plochou v Praze o rozloze 43,8 ha. Hloubka jezera dosahuje až 12 m. Ve vodách žijí četné druhy ryb jako například kapří, líni, karaši, sumci, štiky, candát, úhoř a také rak bahenní. Tolik stručně o přehradě.

Cesta skoro do háje

protějším břehu nádrže pozorujeme jedno ze dvou koupališť. Druhé, větší, s dominujícím tobogánem, spatříme též na levém břehu, avšak až v okamžiku, jakmile se přiblížíme k nejširšímu místu nádrže. Není daleko. Za ním nás pak již vítá vody zadržující 110m dlouhá a 16m vysoká sypaná hráz, u které nalezneme rozcestník (2,3 km). Hostivařská nádrž byla napuštěna v roce 1964. Je největší vodní plochou v Praze o rozloze 43,8 ha. Hloubka jezera dosahuje až 12 m. Ve vodách žijí četné druhy ryb jako například kapří, líni, karaši, sumci, štiky, candát, úhoř a také rak bahenní. Tolik stručně o přehradě.

Od hráze jdeme ještě 100 metrů vpřed. Jsme nyní u křižovatce parkových cest. Ta, jež míří vpravo do stráně na vrch Kozinec, vede do míst, kde je doložena existence hradiště z doby bronzové. Osídleno bylo zřejmě i v době historické. Pozůstatky



foto: Čornej

Hostivařská přehrada

hradiště nazývaného Šance jsou zřetelné v podobě dvou souběžných

valů. Jenže my seběhneme z křižovatky parkových cest vlevo ze svahu dolů pod hráz, kde po přepadovém systému přejdeme Botič. Potom lehce vystoupáme obloukem na betonovou silnici (0,5 km). Po ní vykročíme vpravo a asi po 70 metrech odbočíme vlevo na asfaltovou pěšinu vedoucí pod elektrické vedení vysokého napětí. Okrajem háje Háje zdoláváme mírné převýšení, a to až k nenápadnému zookoutku vybudovanému na pozemku hájovny u malinkého jezírka před panelovými domy (0,8 km).

O kus dál podejdeme silnicí Mírového hnutí a vstupujeme do sídliště Háje, které je součástí obrovského sídlištního komplexu Jižní Město budovaného ve vrcholné éře architektury socialistického typu. Jižní Město se kromě starší zástavby skládá ze dvou dálnic od sebe oddělených sídlištních souborů zahrnujících menší stavební celky. Jižní Město I postavené v letech 1973 - 1983 vzniklo na území Hájů, Opatova, Chodova a Litochleba. Jižní Město II postavené v letech 1981 - 1986 vzniklo na území Kunratic, Šeberova a Roztyl.

Naše trasa bude procházet cípem Hájů a z valné

většiny Chodovem. O Hájích si povězte jen, že bývaly původně maličkou osadou bez dvora, které ještě na mapě z 18. století bylo nazýváno Malou Hostivař. Historie Chodova sice sahá do 12. století, ale jinak také není ničím, krom níže v textu uváděné tvrze, výrazně zajímavá. Přesto těmito lokalitami nebudeme spěchat, času máme dost, a proto si raději dáme pozor, abychom se mezi panelovými domy neztratili. V sídlišti Háje pokračujeme vpravo

souběžně se silnicí Mírového hnutí Hekrovou ulicí. Končí trafostanicí, za níž již na Chodově namíříme mezi několika rodinnými domky v Leopoldově ulici. Protože není dlouhá, ocitneme se záhy na rušnější komunikaci Ke Stáčírně. Tou se dáme vlevo na křižovatku s ulicí Donovalskou, která se tu dělí zhruba na dvě poloviny (0,5 km). Naše příští kroky směřují shodně s ukazatelem do její pravé části k exkluzivně nevzhlednému modrému hranatému objektu, jímž je domov důchodců. Šlapeme chodník chodovského sídliště, které se zjevně necitlivě mísí se starší zástavbou. Mineme areál základní školy a těsně před závěrem Donovské ulice zabočíme vlevo k novodobému sborovému domu Československé církve evangelické v Ledvinově ulici.

Za sborem se rozprostírá park s velice roztomilou stavbou Chodovské tvrze (0,8 km). Byla vybudována ve 13. století jako vodní tvrz o kruhovém půdorysu. Ve 14. a 16. století doznala úprav a kolem roku 1700 byla přestavěna na zámek. Stavba se pyšnila dvěma věžemi. V první čtvrtině 19. století byly zbourány a byl vytvořen nový vstup do areálu. Původně se do něj chodilo po padacím mostě, který je dnes připomínán stabilním dřevěným můstkem. Z hospodářského dvora, který k zámku náležel, zůstala jenom studna, jež je umístěna u zadního traktu tvrze. Objekt slouží v současné době jako galerie, obřadní síň, koncertní sál či restaurace. A pokud Chodovskou tvrz navštívíte do 4.2.2007, můžete zde uzít výstavu obrazů a grafiky Ivy Hüttnerové, nebo zavítáte-li sem do 30.2.2007, můžete zhlédnout výběr z díla Oty Janečka z let osmdesátých minulého století.

Po prohlídce tvrze, eventuálně výstavy, dojdeme na konec Ledvinovy ulice, kde podchodem projdeme pod páteří sídlištní silnicí s názvem Türkova. Za ní vyhledáme ulici K Dubu. Tou, ačkoli se lomí v Medkově ulici, přijdeme neomylně k lávce nad dálnicí D1, za níž je u obchodního megacentra Chodov stanice metra trasy „C“ a cíl naší kondiční procházky (0,8 km). Celková délka měří cca 6,2 km.

Pavel Čornej

Balzám
Křížovka poskytl Vydavatelství Balzám

grafotechna s.r.o.
PRINT
ofsetová tiskárna zaměřená na výrobu časopisů, katalogů, letáků, brožur a dalších tiskovin.
Grafotechna Print, s.r.o.
Lýskova 1594/33
155 00 Praha 13 - Stodůlky
tel.: 251 001 130, 32
fax: 251 001 138
e-mail: basus@grafotechna.cz
indra@grafotechna.cz
náš ceník najdete na webu:
www.grafotechna.cz

Pomůcka: liz, LAT, perfi	Rakouská řeka	Starší jednotka energie	Územní celky	1DIL TAJENKY	Obrazy nahých postav	SPZ okr. Hodonín	Iniciály režiséra Lipského	Tenhle prostor	Cizokrajní jestřáb
J*			Obnaženost						
Kód Lotyšska			Ochránce životního prostředí Přípověď						
Krutá odveta							Zámeno ukazovací Současná tříslivina		
	Paliva Chuchvalec						Tomášek Partajník		
Chráněná					Opouštěná Typ mouky				
Římsky 51			Úslužní Běn koně						Výstupek listku kartotéky
Patlanina			Slovesný tvar Značka astatu						
	Ozdoba	Okop Barevná křída					Prodoužená boční zed Římsky 49		
Vrchní mnich					Značka india Supina u zrna			Přes Londýnská řeka	
Tekutá nečistota			Vykopávat píevél Černé dřevo					Základ kolektivu	Sportovní loď
Zkratka roztroušené sklerózy			L* Beduínský píšč					Sušenka Značka kryptonu	
Tatarský náčelník								Ohlupatá byla Zkraika airportu	
2. DIL TAJENKY									
Zenské jméno (14.8.)									Typ tiskářského písma

- Výherci z minulého čísla:**
- Ivan Hana Slinkova 1029/5 Radošín
 - Dušan Hejbal Minerální 6 Radošín
 - J. Kocourková Za Ovčínem 191 Lochkov

Znění tajenky křížovky z minulého čísla: nikam nedostane

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

V případě, že se chcete zúčastnit slosování o věčné ceny, zašlete nebo doneste vyluštěné znění tajenky vepsané do ústřížku pod křížovkou. Ústřížek odstříhnete a doručíte na adresu redakce: V. Balého 23, 153 00 Praha - Radošín. Na obálku napište heslo KRÍŽOVKA, kontaktní adresu nebo telefonní číslo. Do slosování budou zařazeni pouze úspěšní luštitelé tajenky. Výherci si svojí výhru mohou převzít na adrese redakce. Ústřížky s vyluštěným textem budou zařazeny do slosování, pokud dojdou do redakce nejpozději do 2.2.2007.

Lékařská poradna

Těhotná žena ve stomatologické ordinaci

Těhotenství je jedním z nejkrásnějších období života ženy. Těhotná žena v době těhotenství musí pečovat o svoje zdraví, přebírá ale odpovědnost i za zdraví svého dítěte. V populaci se dosud nepodařilo vymýtit pověru, že vyvíjející se plod odnímá vápník ze zubů své matky. Jestliže se objeví ve stravě budoucí matky nedostatek vápníku, potřebné množství vápníku se uvolní z jejích kostí, nikoli ze zubů.

K odvápnění zubů dochází pouze jako důsledek vznikajícího zubního kazu. Orální zdraví těhotné ženy je tedy plně v jejích rukou.

V době těhotenství jsou podmínky pro udržení zdravého chrupu a dásní hormonálně komplikovány těhotenskou gingivitidou (hormonálně vniklý zánět dásní) a zvýšeným příjmem sladkého a kyselého jídla v důsledku změny chuti.

V době těhotenství dochází ke zvýšenému krvácení dásní, které spolu se zvýšeným přísunem cukrů vede ke zvýšené tvorbě zubního plaku a následně k tvorbě zubního kazu. Základem úspěchu je pestrá a dokonale vyvážená strava, vhodný dentální i interdentální kartáček, popřípadě irigátor a zubní pasta obsahující amin uorid (oranžový Elmex-pasta) a ústní voda. Pro potlačení tvorby mikrobiálního zubního plaku je vhodný chlorhexin, chrání dásně před zvyšujícím se zánětem.

Dále jsou nutná opatření, která zajistí ve slině matky dostatečnou koncentraci iontů uoru a tím zajistí remineralizaci skloviny (uoridovaná sůl, minerálky, černý čaj). Následkem hormonální nerovnováhy v těle dochází ke zduření a překrvení dásní s odhalením krčků. V tomto období si nastávající maminky stěžují na zvýšenou citlivost zubů na chemické a tepelné podněty. Ochranu zubů a snížení citlivosti zubů zajistí zubní pasta a ústní voda zelený Elmex.

Výzkumem bylo prokázáno, že matka s neošetřenými kazy, špatnou ústní hygienou může zapříčinit častý výskyt kazu u dítěte. Každá budoucí matka by měla vědět, že již první prořezaný zoubek je třeba čistit vatovým smotkem, nebo zubním kartáčkem pro kojence. Od prvního roku dítěte lze používat zubní kartáček bez pasty, zubní pastu v malém množství aplikujeme na kartáček, jakmile dítě umí vyplachovat ústa. S kazivostí souvisí i stravovací návyky dítěte - nepřisazovat nápoje, nezvykat děti na sladkosti, noční i denní popíjení sladkých nápojů vede k rozvoji a šíření dětského kazu.

MUDr. Martin Laštovka
privátní stomatologická praxe
Praha 16 - Radošín