

Hvozdy Křivoklátu

Dnes se vypravíme poněkud dále než obvykle. Abychom stačili vše, co máme v plánu, budeme si muset

Po chvíli, když máme před sebou na dohled jez a Valentův mlýn na druhé straně řeky, odbočíme od kolejiště vlevo. Stoupáme lesem do táhlého kopce pod jeho vrchol. Tam pěšina uhýbá vlevo, načez projdeme vrátky jedné a pak druhé oplocenky. Mineme studánku a postupujeme lesní pěšinou, která nás vyvede na silnici u náovny Kolouch (1,5 km). Zde se dáme znovu vlevo, přičemž šlapeme stále mírně vzhůru, a to i za křižovatkou s další silnicí, po níž



foto: Čornej

Hrad Křivoklát

zejména přivstat. Cílem výletu jsou totiž hvozdy v okolí Křivoklátu i hrad Křivoklát samotný, a nejen to. Do výchozího bodu našeho putování, kterým jsou Račice nad Beroučkou, je nevhodnější dopravit se po železnici. Za tímto účelem si v Praze zakoupíme zpáteční jízdenku. Ale pozor, z racionálních důvodů si ji kupte až do stanice Újezd nad Zbečnem, kde výpravu ukončíme.

A ještě jedno upozornění: do Račic není přímé spojení, a proto je nutné v Berouně přestoupit na osobní vlak jedoucí na Rakovník. Železniční trať, jak z Prahy, tak z Berouna, sleduje prakticky po celou dobu řeku Beroučku, deroucí se místy úzkým kaňonem. Podobnou scénérii spatříme i před Račicemi. Obec není nijak významná. Ve středověku byla hrncářskou vsí a jsou v ní dochovány dva roubené objekty lidové architektury. Jakmile vystoupíme z vlaku, vyhledáme u zastávky žlutou turistickou značku, se kterou přejdeme koleje. Za nimi vykočíme sledující trať směrem na Rostoky.

se ubereme vpravo. Silnice není příliš frekventovaná, ale určitě budeme rádi, že žlutá značka posléze po kratší rovince odskakuje z asfaltového povrchu vpravo na lesní stezku.

Během chůze, a to již od račických chat, vnímáme hluboké hvozdy tvořené smíšeným porostem. Jimi bylo Křivoklátsko vždy proslulé. V minulosti bylo území lovištěm českých panovníků. Dnes je jeho velká část o rozloze 628 km² prohlášena za chráněnou krajinnou oblast a biosférickou rezervaci UNESCO, v níž je zřízeno několik přírodních rezervací. Ty uchovávají rostlinná a živočišná společenstva, která si udržela přirozený původní charakter a skladbu. Žlutá značka nás doprovodí až ke svému konci na rozcestí Pod Baraníkem, několik metrů za protknutím silnice (3 km). Odtud pokračujeme po červeném značení vpravo svažem dolů. Po opětovném překročení silnice se cesta dotýká okraje přírodní rezervace Stříbrný luh s výskytem řady vzácných rostlin, jako je například zimostřápek alpský

nebo tis červený.

Z lesního prostoru vycházíme podél chat blížící se k obci Rostoky. Rostoky jsou oblíbeným letoviskem na řece Beroučce. První zmínka o nich se váže k roku 1406. K rozvoji obce přispělo založení železáren v 19. století. Známe jsou výrobou nářadí. V Rostokách dojdeme městskou zastávkou k Beroučce. Tam můžeme využít služeb restauračního zařízení k odpočinku a k nabrání nových sil. Poté se po mostě přesuneme na levý břeh řeky (3 km). Na něm se dáme vpravo po žluté značce. Ta vede k železničnímu mostu, za kterým překonáme po lávce Rakovnický potok, abychom se ocitli na úpatí kopce náležejícímu k přírodní rezervaci Na Babě.

Vystoupáme prudce k altánku na jednom ze skalních výchozů, z něhož máme Rostoky jako na dlani. Potom učiníme kopcem oblouk vlevo a kráčíme převážně kamenitou stezkou proti proudu potoka, který zanechává pod sebou. Mezi stromy prosvítá přes údolí ležící městečko Křivoklát. Vzniklo koncem 19. století spojením níže položeného podhradí Budy a výše položené vsi Amalín. Zanedlouho dospějeme na vyhlídku, řečenou Fürstenberkovu, z níž se nám v protisvahu naskytne krásný pohled na hrad Křivoklát, jak jej známe z četných klasických zobrazení. Z vyhlídky sejdem na silnici u parkoviště a po ní přijdeme ke hradu samotnému (2 km). Jeho počátky sahají do 12. století, kdy je zde uváděn dřevěný lovecký hrádek českých knížat. Kamenný královský hrad byl vybudován ve 13. století. Velkolepou podobu získal rozsáhlou přestavbou v době vlády Jagellonců na českém trůně, tedy na přelomu 15. a 16. století. Za panování Habsburků ztratil na významu, v 17. století byl několikrát poškozen požárem. Přes neutěšený stav se stal v 19. století oblíbeným romantickým námětem malířů a spisovatelů. To

hrad již vlastnil šlechtický rod Fürstenberků, který ho také v romantickém duchu nechal opravit. Křivoklát se tak stal jedním z nejzachovalejších hradů v Čechách. Obdivovat lze mnohé, ale přesvědčte se sami. Za základní prohlídkový okruh dáte 100/50 Kč, za rodné vstupné 240 Kč.

Po prohlídce se s hradem rozloučíme. Pod hradbami u pivovaru si vybereme z několika značek značku červenou, ukazující směrem na Písky, a vyrazíme na další úsek výletu. Vyšlápneme kopeček do horní části Křivoklátu, tedy do původního Amalína. Na náměstí si všimneme kostela sv. Petra zbudovaného na popud krále Vladislava Jagellonského v 1. polovině 16. století. Novogotická úprava z roku 1880 nahradila přecházející vzhled. Z náměstí jdeme vlevo silnicí na Lány, jenže ještě před cedulí znamenající konec obce učiníme obrát o devadesát stupňů vpravo a vystoupíme do přírodní rezervace Bratka. Pochodujeme lesem současně s naučnou stezkou, takže si na informačních tabulích čteme zajímavosti o rezervaci a občas se nám otevře výhled na meandry Beroučky. Až na rozcestí Písky nezdoláváme žádný výrazný výškový rozdíl, pěšina se vine víceméně po vrstevnici (3,3 km). Teprve odtud, a to již

místo na okraji vsi, kde se mezi třemi vzrostlými lipami krčí malá kaplička. Údajně právě tady byl od jistého Lorky najatého Vršovci zavražděn L.P. 1100 při návratu z lovu ve křivoklátských hvozdech kníže Břetislav II. V souvislosti s tímto datem je Zbečno připomínáno coby knížecí dvorec.

Po příchodu do centra obce se rozhlédneme vůkol návsi (3,5 km). Vpravo vidíme kostel sv. Martina. Pochází z doby románské, ale současnou podobu získal počátkem 18. století. V 19. století byla k němu ještě přistavěna věž. Vedle kostela stojí fara z roku 1707. Sem je lokalizován výše zmíněný knížecí dvorec. Na levé straně návsi nás zaujme roubený dům. Jedná se o u Hamousův statek. Objekt náleží k nejhodnotnějším lidovým stavbám v Čechách. Byl zbudován v roce 1760, býval i špýcharem a rychtou, dnes je v něm umístěna muzejní expozice skanzenového typu. Za vstup zaplatíme 20/10 Kč.

Po prohlídce opustíme Zbečno s červenou značkou. Vytěžený plán výletu jsme tímto splnili, pročež přes Masarykův most nad Beroučkou spěcháme k železniční zastávce Újezd nad Zbečnem (0,7 km). Měli bychom stačit vlak, jenž odjíždí na Beroun, potažmo na Prahu, v 17.45 hod. (o víkendu) nebo v 18.45 hod. (denně).



foto: Čornej

Hamousův statek ve Zbečně

se zeleným značením, klesáme asi kilometr poměrně prudce do údolí k řece. U ní, jak to má obvykle bývat, narazíme na rekreační zástavbu. Nejříve sporadickou, leč s přibývajícimi metry sruby, chaty a domky houstnou. Blížíme se do Zbečna, cesta zdá se bezpečná. Jenže v dobách dávných byl opak pravdou. Dokladem toho je

Trasa je středně náročná. Měří zhruba 17 km. Pavel Čornej



Při hodině matematiky se ptá učitel žáka: „Na koupališti je jedenáct chlapců. Čtyřem z nich zakázali rodiče se koupat. Kolik se jich v bazénu koupe?“ Žáček se zamyslí a odpoví: „(viz tajenka).“

Křížovku poskytl Vydavatelství Balzám

Pomůcka:	Chronologický zápis události	Vyděsit	Odvětví	Vychýlení kyvadla	Iniciály pianistky Kryla	Starší skaut	Anyzový líkér	1. DIL TAJENKY	Emilie
Zvuk slepice v době hnízdění					Územní regiony naší republiky				
Vodní živočichové					Okolo Hlavní osoby kláštera				
Těžký měkký kov (Pb)					Kaz Městská část Vídne				
Mez. kód státu Niger v Africe				Lysé ležky Mužské jméno					Hlavní zásada
Iniciály prozaičky Klimy			Chodský prozaič Cestovní doklad				Básnický zápor Součást čerpadla		
Kyt motoru auta						Prudký pokles Indický jestřáb			
Značka počítačů					Větší počet Mez. kód Polska				
Část Srbska (správa OSN)	Značka křemíku z DIL TAJENKY			Kašovitá hmota Stejnopis					
Jméno prozaičky Poláčka		Zájmová činnost Slovenské město						Teorie morálky	Psovitá šelma
Americká družice			Pobídka Cyklický keton				Název hišky Jemné zamízení		
Nezbytný přístroj ponorky					Označení pro tón Na jaké místo				
Nerost azbest						Horský štít Záměno			
Réva				Záchvat					
Hájová bylina				Východoasijský jeleň					

Znění tajenky křížovky z minulého čísla: ...že jsem krajinář.

Jméno.....tel. spojení.....
 adresa.....
 znění tajenky.....

Lékařská poradna

Prevence virových onemocnění u dětí

Blíží se podzimní měsíce a s nimi i první virové infekty, které nám i našim dětem budou znepříjemňovat život až do příchodu jara. Proč právě v tomto období děti více stůňou? Důvody jsou následující:

- je nedostatek přirozených vitamínů ve stravě, protože skladováním se vitamíny (zejména vitamín C) z ovoce ztrácí a u dovozu ovoce je obsah vitamínu C nejistý;
- vzhledem k sychravému počasí a kratším dnům děti pobývají venku jen sporadicky nebo vůbec a hrají si více v uzavřených prostorách, kde se infekce rychleji šíří.

Z uvedených důvodů je zřejmé, že organismus oslabený nedostatkem vitamínů, zchoulostivělý pobytem v domacím prostředí s minimálním výkvem teplot a s minimální možností pohybu snáze možné infekci podlehne.

K překonání těchto náročnějších měsíců v roce bez opakovaných záležitostí horních cest dýchacích mohou dětem pomoci i některá opatření, kterými nemocem předcházíme. Prevence se týká jak preventivně užívaných potravinových doplňků, tak i režimových opatření. V tomto podzimním období je třeba zdůraznit i zvýšenou potřebu čerstvého ovoce a syrové zeleniny, ale v kritických měsících (listopad až únor) navíc doporučuji dětem podávat půl až jednu tabletu vitamínu C denně i k ovoci.

Co se multivitaminových preparátů týče, je důležité, aby děti současně neužívaly jiné uměle vyrobené vitamíny (např. vitamín D). Pokud se multivitaminů užívají jako prevence, je vhodné je podávat pouze v jed-

nom až ve dvou cyklech za zimní období, nikoli dlouhodobě.

Jako cílenou prevenci proti virovým onemocněním doporučuji homeopatika. Tyto, na přírodní bázi založené přípravky, se mi velmi osvědčily. Z vlastních zkušeností mohu doporučit Oscilloccinum v dávce jedna tuba týdně po celé období viróz, u předškolních dětí může být i dávka poloviční. K důležitým režimovým opatřením patří celoroční otužování. To je však třeba provádět šetrně a celoročně (např. po každé večerní koupeli zdravé dítě krátce osprchovat vlažnou vodou). Rozhodně není vhodné začínat s otužováním až s příchodem chladných měsíců v roce.

Každoročně prováděné očkování proti chřipce u dětí do tří let nedoporučuji a ani pro věk předškolní není tato prevence ideální. Vhodnější je v době probíhající chřipkové epidemie dítě vyřadit z kolektivu, pokud je to možné. Očkování proti chřipce zajistí však ochranu pouze proti konkrétnímu chřipkovému viru, který se může v zimních měsících objevit. Nezájisti ale spolehlivou ochranu proti původcům celé řady onemocnění, která se v tomto období objevují.

Obecně platí, že po každé nemoci je nutné na nějakou dobu dítě nechat odpočívat. Není již infekční pro ostatní děti v kolektivu, ale je velice oslabené a více náchylné pro opakování infekce.

O používání vitamínů, o očkování a konkrétních preventivních opatřeních je vhodné poradit se s ošetřujícím lékařem.

MUDr. Martina Pánková

Ceny pro luštitelé křížovek věnovala

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

naš ceník najdete na webu:
www.grafotechna.cz

Výherci z minulého čísla:

1. Alena Kypťová Jíloviště 14
2. Božena Sladká Matějovského 1 Radotín
3. Gertruda Beerová Karla Michala 50 Zbraslav

V případě, že se chcete zúčastnit slosování o věcné ceny, zašlete nebo donesete vyluštěné znění tajenky vepsané do ústřížku pod křížovkou. Ústřížek odstříhnete a doručíte 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 vyluštěným textem budou zařazeny do slosování, pokud dojdou do redakce nejpozději do 6.11.2006.