

S Berounekou do Berouna



Protože venku jsou již chladnější dny, nastalo nám opět období kratších výletů. Aspoň budeme mít na našich pochodech více času sledovat přírodu a kulturní památky. Ten dnešní začneme v Srbsku, kam přijedeme vlakem z nádraží Praha - Smíchov nebo z některé zastávky na jeho trati do Berouna. Od vlakové stanice se vydáme po žluté turistické značce a přejdeme most přes řeku Berouнку (0,2km).

Srbsko, jedno z východisek do Českého krasu, je v historických análech datováno k roku 1428. Za



foto: Čornej

Z medvědária

mostem odbočíme vlevo k restauraci U Berounky, před níž si všimneme nenápadného objektu u vody, na kterém jsou zaznamenány výše úrovní hladiny při velkých povodních. Však také v kronikách obce jsou díky poloze Srbska u řeky pravděpodobně

nejdůležitějšími údaji informace o četných záplavách. Od restaurace U Berounky rázujeme se žlutou značkou svižným krokem po břehu proti proudu řeky.

Za autokempem se záhy ocitneme ve stínu romantických skalních stěn. Skoro všechny jsou cvičným horolezeckým terénem a patří k vápencovému vrchu Chlum. V jeho nitru jsou ukryty velké, leč nepřístupné, Srbské jeskyně a Barrandova jeskyně. Celý krasový systém ve vrchu Chlum čítá na 30 jeskyní. Kouzelné skalní scenérie vnímáme na obou březích řeky, která se zde prodírá jakýmsi kaňonem. Žlutou značku opustíme poblíž ústí Loděnického potoka, alias Kačáku, do Berounky, kde učiníme ještě pár kroků proti potoku, jenž pak překonáme po můstku. Za ním se již bez turistické značky napojíme na cyklistickou stezku, se kterou se

na druhé straně Kačáku vrátíme k řece (1,4km). Tam nejprve po asfaltové cestě, zčásti kopírující některé úzkokolejné železničníky z Berouna - Závodí do lomů u Hostimi a provozované v letech 1940 - 1962, podcházíme kopcem Kozel. Jsou na něm zbytky osídlení z doby bronzové a slovanské. Obojí bylo ale notně poničeno činností velkého terasovitého lomu. Zajímavostí lomu V Kozle, známějšího pod přívískem Alcazar, je to, že v něm mělo být vybudováno několik podzemních továren sloužících pro vojenský průmysl. S touto myšlenkou

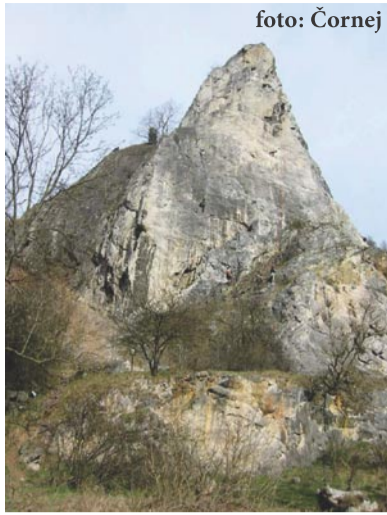


foto: Čornej

Matterhorn

si pohrávala plzeňská Škoda, která tu chtěla zhotovovat tankové kanóny, ale ražbu podzemních sálů pro výrobu leteckých motorů zahájila nakonec firma Avia. Nedokončeny zůstaly za 2. světové války i snahy německých pohlavářů zřídit v Kozle „neviditelnou“ podzemní továrnu letecké firmy Junkers (podobná stavba byla plánována i v lomu Amerika u Mořiny pro firmu Daimler - Benz). Zbudované prostory a štoly využívala po válce Československá armáda jako sklady munice a paliva. V letech 1959 - 1964 sem byly ukládány ozářené předměty z VÚ v Řeži. Vchody do nebezpečných štol jsou několik let zabetonovány. Lom Alcazar je ukončen nepřehlédnutelnou špičatou skálou Matterhorn.

Za Matterhonem, u ohbí Berounky, mineme vpravo nedaleko vzdálený, těžbou nedotčený Šanův kout se vstupem do Schülerovy jeskyně vprostřed stěny. Na druhé straně řeky vidíme na skalách Tetín a na dohled před námi se objevuje Beroun. U čistící stanice a u pevnůstky prvorepubli-

kového vnějšího obranného systému Prahy odbočíme z asfaltového chodníku vlevo po žluté cestě k Berounce. Času máme dost, a tak zvolna kráčíme pěšinou podél vody. Když projdeme pod železničním mostem, jsme v Berouně - Závodí.

Břehem Berounky doputujeme až na autobusové nádraží na Václavském náměstí (4,5km). Zde po lávce přejdeme na ostrov a za malebným zákoutím u mlýnského ramene vstoupíme Pražskou branou do centra Berouna na Husovo náměstí (0,5km). Beroun vyrostl jako trhovářská ves na obchodní cestě z Prahy do Bavorska v místě osady Brod u soutoku Mže a Litavky. Název pochází z německého označení italské Verony - Bern, Beronia. Kolem roku 1295 byl Beroun povýšen na město. Tou dobou byl postaven kostel sv. Jakuba Většího, později barokně upraven. Obě brány pocházející původně ze 14. století byly součástí 7m vysokého městského opevnění zesíleného navíc 37 hranolovými věžemi. V roce 1434 se město přejmenovalo na Berún a až v roce 1854 Beroun. Na náměstí stojí za povšimnutí několik domů, zejména čp. 86 - Český dvůr, jenž je původně renesanční, nebo čp. 87 - Jenštejnský dům z roku 1612, nejstarší v Berouně, ve kterém sídlí Muzeum Českého krasu. Radnice na náměstí je z roku 1903, pomník M. J. Husa z roku 1908. Ve městě se dařilo zprvu textilnictví. Rozvoj Berouna nastal v 18. století s těžbou rudy a návazně vápence v okolí. Krom prohlídky centra vykonáme

v Berouně malou procházku. Z Husova náměstí vyjdeme horní Plzeňskou branou, za níž na křižovatce uhneme



foto: Čornej

Pražská brána v Berouně

vpravo. Po pár metrech se před parkovištěm u polikliniky odkloníme vlevo do uličky Křenovka a začneme stoupat na Městskou horu. Parkové cestičky nás přivedou přes dětský koutek k medvědáriu (0,5km). Jeho obyvateli jsou tři medvědi, již odrostlé televizní hvězdy příběhu medvídat ve Večerníčcích pana Chaloupka. Od medvědária můžeme zavítat též k 11m vysoké rozhledně (0,2km). Je přístupná. Potom však již stejnou cestou seberhneme zpátky na Husovo náměstí a po zelené značce skrže zbytky městských hradeb a přes říčku Litavku doputujeme na vlakové nádraží (1,4km). Na nádraží vsedneme do vlaku, který nás doveze do Prahy. Lehoučkový výlet měří cca 8,7 km.

Pavel Čornej

Během letu přistoupí letuška k cestujícímu arcibiskupovi a nabízí mu sklenku koňaku. „V jaké jsme prosím výšce?“ táže se hodnotář. „Deset tisíc metrů, prosím,“ špitne letuška. „Tak to si ten koňak nevezmu. Jsme ... (viz tajenka).“



Křížovku poskytl Vydavatelství Balzám

Pomůcka:	Soubor osmi hudebníků	1. DÍL TAJENKY	Šikmý trám pro dopravu břemen	Domácky Eduard	SPZ okr. Náchod	☀	Peteje	Nalévání	Sloučení na dusíku s vodíkem	Mistrovský stupeň v úduzu
Otočný nosník u nákladních vozidel							Surovina pro výrobu piva		Hlavní město Peru	
Bílá odrůda vápence									Zemlovky	
Velká váha							Výplň kostýmu Husitské zbraně			
Domácky Eliška							Horolezecká hůl Stáříček			Symetrály
Chem. zn. titanu							Pokryvký Starořímský muž. šat		Měsíc planety Jupiter	
Sportovní náčiní (mn. č.)									Pohodný Starořímský hudební nástroj	
☀	Španělský šlechtický titul	Oslavné básně Předvolet							Konzer-vační rozložky Lenoška	
Plemeno psa							Potomek Přípravovací pokrm			2.DÍL TAJENKY
Jeden i druhý							Poddanství Sprýmař			Přízkum veřejného mínění
Nikoli							3. DÍL TAJENKY Biograf			SPZ Loun
☀	Náčrt Druh pepře								Anglická váhová jednotka	
Důkaz nevinny									Podé-kování Druh papouška	
Nádoba na koupání									Dvih Inic. fotb. Skuhra-vého	
Korálový ostrov									Křídlo větší budovy	
									Plavecké ostrovy	

Znění tajenky křížovky z minulého čísla:

„nikomu nic neslibovat“

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

Ceny do křížovky věnoval:



Ratio velkoobchod potraviny - drogerie cash&carry, Areál Velkotržnice Praha 5 - Lipence. 7 000 m², 12 000 položek. Zajišťujeme rozvozy zboží.

Výherci z minulého čísla:

- Ladislav Špaček Zderazská 1293 Radošín
- Libuše Želová Na Rymáni 14 Radošín
- Jindřiška Pejšová Nam. Osvooboditelů 1366/5 Radošín

V případě, že se chcete zúčastnit slosování o věcné 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 KŘÍŽOVKA, kontaktní adresu nebo telefonní číslo. Do slosování budou zařazeni pouze úspěšní luštitelé tajenky. Výherci si svoji výhru mohou převzít na adrese redakce. Ústřížky s vyluštěným textem budou zařazeny do slosování, pokud dojdou do redakce nejpozději do 3.12.2008.

Zdravý životní styl ...cítit se dobře

Rozhýbejme své tělo

Pohyb neodmyslitelně patří k životu, a pokud chceme snížit hmotnost, pak to určitě platí dvojnásob.

Vhodná pohybová aktivita samozřejmě pomáhá zvýšit energetický výdej, rovněž několik hodin po ukončení cvičení se zrychluje látková výměna. Mnoho lidí, kteří se touží zbavit nadbytečných tukových zásob, svádí svoji váhu právě na pomalý metabolismus. Pravdou je, že nastavení našeho metabolismu (tedy rychlost našeho spalování) se děje do 7. věku života a velmi závisí na vrozených dispozicích a geneticky daném somatotypu. Bazální (klidový) metabolismus tvoří 60% - 70% našeho energetického výdeje. Pravidelný pohyb ale může pomoci nastartovat líné spalování, proto cvičte, běhejte, tancujte, chodte... Vyberte si takovou pohybovou aktivitu, která vám bude dělat radost a zvedne vám náladu.

Pohyb a cvičení má další blahodárné účinky na naše tělo i z hlediska zdravotního - snižuje krevní tlak, zabraňuje vzniku osteoporózy, zvyšuje HDL („hodný“ cholesterol), zlepšuje metabolismus cukrů (zabraňuje vzniku diabetu II. stupně), prohlubuje dýchání, zlepšuje činnost srdce a cévního systému. V neposlední řadě má blahodárný vliv na naši psychickou kondici.

Pokud hubneme, pak bychom denně měli vydat alespoň 1000 kJ v rámci jakéhokoliv pohybu (může to být úklid i domácnosti). Pokud hubneme špatně - tedy nehýbeme se a skladba našeho jídelníčku není optimální (zpravidla chudá na bílkoviny), pak může až 25% redukované hmotnosti tvořit svalová hmota. V opačném

případě jsou ztráty svalové hmoty minimální.

Mnoho klientů přichází s dotazem, jak správně cvičit, aby docházelo ke spalování tuků. Velmi důležité je cvičit ve správné tepové frekvenci, v tzv. aerobním pásmu, kdy máme dostatek kyslíku, který právě spalování tuků umožní. Správná tepová frekvence závisí na klidové frekvenci, velmi zjednodušeně ji můžeme stanovit, když od hodnoty 180 odečteme svůj věk. Délka cvičení by měla být alespoň 30 min.

Jak začít? Pro někoho může být ideální nechat si vypracovat kondiční sestavu kvalifikovaným trenérem, pro někoho může být velkou změnou zařadit 30 min svižné chůze denně a pomalu tak měnit stávající bilanci příjem - výdej. V případě větší nadváhy buďte opatrní a nechte si poradit kvalifikovaným trenérem. Rozhodně by vám ale měl jakýkoliv pohyb přinést radost a dobrou náladu. Nezapomínejte ani na relaxaci, vířivku, masáž nebo kosmetické ošetření.

Hana Němcová, www.wellnessia.cz

Urologická a gynekologická ambulance v Černošicích

oddělená pracoviště, hledají zdravotní sestru na poloviční úvazek. Možná i celý úvazek střídavě gynekologie a urologie. Příjemné prostředí, slušné platové podmínky.

Informace tel: 724 773 053, 724 773 054, 251 551 498

MUDr. Alena Hujová, Větrná 1766, Černošice, 252 28