

Okolo lesa pole lán



Tip na výlet
 Parafrázi na Erbenovy verše ze Zlatého kolovratu si tak trochu navodíme dnešní výlet. Nebojte se, nikdo na něm nebude vypichovat oči zlému hadu ani sekat hnátý líté zvířeti, naopak, trasa povede mírumilovnou krajinou. Ale půjdeme na něm okolo lesa, pole a zavítáme i do Lán. Tam také pochod začneme.

Z Prahy je nejhodnější do Lán dojet autobusem od stanice metra A Hradčanská, a to spojením, který stávk v Lánech u hřbitova, neboť toto pietní místo je naším prvním cílem. Na místním hřbitově je se svými nejbližšími pohřben první československý prezident, prezident osvoboditel, tatíček T. G. Masaryk. Po složení náležitých úcty vyjdeme ze hřbitova, přeběhneme silnici a ulicí Ke Hřbitovu dojdeme na náměstí, kde odbočíme vlevo. Zámecká ulice nás nasměruje k letnímu sídlu našich prezidentů (0,8 km).

Zámek vznikl jako lovecký v roce



foto: Čornej

Zámek Lány

1592 na místě původní dřevěné tvrze připomínané společně s Lány k roku

1392. V polovině 17. století byl barokně upraven a současnou vnější podobu získal v roce 1903. Roku 1921 se stal majetkem státu a byl prohlášen za přechodné a letní sídlo československých prezidentů. Vnitřní úpravy se mění s nimi. Existence zámeckého parku se datuje od roku 1770. Kostel Jména Ježíše byl postaven coby rokoková kaple LP 1752. Prezidentský objekt je pečlivě hlídán hradní stráží, a jestliže si jej chcete být jen vyfotit, musíte zaplatit vstupné 15 Kč, projít cestičkami parku, pořídit snímek, otočit se a stejnými pěšinkami cupitat zpět nebo dokončit okruh ke kostelu (1,4 km). My okruh dokončíme a Zámeckou ulicí se vrátíme na náměstí (0,4 km).

K zajímavostí obce patří skutečnost, že z Prahy do Lán byla tažena druhá nejstarší železnice na evropském kontinentě, koněspřežka, jež byla provozována v letech 1830 - 1863, než byla nahrazena v roce 1866 parní buštěhradskou dráhou. Z Lán od rozcestníku před hospodou Narpa vyjdeme po červené značce na Křivoklát. Za obcí se vnoříme do lesa a až na pár okamžiků jim budeme postupovat několik kilometrů, přičemž se jistě zastavíme na lokalitě Pánova louka se soustavou malých rybníčků (2,5 km). Za rybníčky začneme pozvolna stoupat. Na vrcholku s malou mýtinou narazíme na velký plot obory. Obora byla založena na severním okraji křivoklátských lesů v roce 1713 o velikosti 9000 ha. Později byla rozdělena na dvě části: lánskou a řevničovskou.

Podél plotu se dostaneme k Ploskovské myslivně (2,5 km). Stojí u silnice, po které popojdeme kousíček vpravo, obejdeme tak myslivnu, načez znovu

podél plotu obory vnikneme do lesního porostu a vyběhneme na rozcestí Nové Mýto, neboli Na Vápenci (1 km). Zde odbočíme vlevo po žluté značce, abychom s ní doputovali mimo les k dalšímu rozcestníku a odpočívadlu Na Bukovkách (0,8 km). V přílehlém okolí je chráněné území památných stromů Ploskovská kaštanka, kde silnice, střetávající se ve tvaru „Y“, jsou v souhrnné délce 2,7 km lemovány alejemi především jírovců maďalů. Ploskovská kaštanka v počtu 400 stromů, z toho 327 jírovců, byla vysazena roku 1850. Bohužel ne všechny dřeviny přežily do dnešních časů. Leč ty napadené klíněnkou a odumírající jsou nahrazovány novou výsadbou.

Od odpočívadla následujeme stále žlutou značku, opět vkročíme do lesa a přes nejvyšší bod výletu ve výši 469 m na Žilinském vrchu (0,5 km) dospějeme do obce Lhota, zmiňované poprvé v roce 1530 (3,0 km). Ve Lhotě doporučuji vyhledat autobusovou zastávku, protože u ní je domek čp. 96 pana Dr. VI. Hříbala, ukrývající na 3500 m² rozlehlé zahrádě desítku jezírek vyplněných více jak 180 druhy lekninů. Pokud bude pan majitel doma, rád vás svým královstvím i s jinými vodními rostlinami nebo rozličnými druhy provede.

Ze Lhoty pak spěcháme do Dolního Bezděkova, v němž se se žlutou značkou rozloučíme (2,5 km). Dolní Bezděkov je historicky doložen k roku 1268, ale jelikož není příliš zajímavý, odebereme se z něho po červené značce na Družec a budeme zdolávat nejtěžší úsek pochodu. Ačkoliv nás přivítá hezký les, jsme nuceni šlapat párkrát prudčeji nahoru a dolů. Lesní stezka je dobře značena, jenže jakmile vyjdeme z lesa před Družcem, navigace se ztrácí v zarostlém křoví. Instinktivně proto uhneme vlevo skrze něj.

Následně mineme mlýn a jsme v Družci (3 km).

Družec je uváděn k roku 1320. Na návsi se seznámíme s původně gotickým kostelem Na nebevzetí Panny Marie z 1. poloviny 14. století. Nynější podobu má z konce 17. století. Do Družce se konávala procesí, a to k záračné sošce Panny Marie s Ježíškem vytvořené kolem roku 1400 a k záračné studánce pod kostelem.



foto: Čornej

Za zmínku stojí též Mariánský sloup z roku 1674 a u hřbitovní zdi jižně od kostela pískovcový kamen velikosti lidské postavy. Říká se mu „zkamenělec“. Prý tak zkameněl jistý člověk za rouhání vůči Panně Marii, ale může se jednat i o keltský menhir.

Z Družce červená sleduje okresní silnici. Po tvrďem asfaltu řápejeme do obce Doksy (1,5 km). Ty jsou připomínány roku 1385. Již od 14. století se místní občané živili kamenictvím; pískovcové lomy byly uzavřeny až v roce 1924. V Doksech je barokní kaple z roku 1763. Do obce samotné nepůjdeme, hned na jejím začátku odbočíme za mýstkem přes Loděnický potok, a u nenápadné náhrobní desky služebně zavražděné v roce 1675, vlevo do lesa. Po pár metrech mineme prvorepublikovou pevnůstku - řopík. Naše nohy si pak odpočinou na měkké cestičce v lese. Na jeho konci je lesní mokřad s kolísavou hladinou zvaný Kalspot. Mokřad je přírodní památkou s výskytem obojživelníků a ondatry pižmové.

Za mokřadem se přibližujeme ke Kamenným Žehrovicím, protáhneme se kolem fotbalového hřiště a ocitneme se u rozcestníku při hlavní silnici. Za silnicí se na 43 ha rozkládá na potoku Loděnice, alias Kačák, Turyňský rybník, známý také jako Záplavy. Proč Záplavy? Protože území původního královského rybníka vzniklého ve 14. století a zrušeného roku 1853 se při

povodních v roce 1948 v důsledku poddolování těžbou uhlí propadlo a bylo zaplaveno vodou. O osm let později byl rybník oficiálně obnoven. Nemá však stavidlo, nelze ho tudíž vypustit, a protože se okolí postupně dále propadá, rybník se podle toho pomalíčko zvěšuje.

U rozcestníků si lze vybrat kudy dál do cíle. Máme tři možnosti. Jít vpravo asi 200 m na zastávku autobusu, jít dva kilometry kolem rybníka na železniční stanici, nebo jít vlevo jen jeden „kilásek“ na autobus do Kamenných Žehrovic. Zvolíme si možnost třetí (1 km). Hlavně z důvodu, že Kamenné Žehrovice skýtají i nabídku občerstvení v případě, že by autobus dlouho nejel. Obec historicky doložena v roce 1271 měla do začátku 20. století, tedy do éry rozvoje hornictví a hutnictví na Kladně, zemědělský a kamenický charakter. Zdejší a sousední pískovcové lomy byly ve středověku zdrojem stavebního materiálu pro Prahu, Rakovník, Slaný a Kladno. Kámen z nich, řečený žehrovák, byl použit např. na stavbu chrámu sv. Víta, hradu Křivoklát, základů Národního divadla a údajně i na stavbu Karlova mostu. V centru obce stojí kaple z 19. století.

Do, a více si dnes nepovíme. Autobus přijíždí. Trasa výletu měří zhruba 22,4 km. Ačkoliv není příliš obtížná, je náročnější z hlediska délky a času.

Pavel Čornej

Otec poučuje dospívajícího syna: „Pamatuj si, v životě jsou nejdůležitější dvě věci: čestnost a moudrost.“ „Co je to čestnost?“ chce vědět syn. „To je, když někomu něco slíbíš, musíš to za všech okolností splnit.“ „A moudrost?“ „Ta spočívá v umění... (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:
- Lubomír Kličník
Nad Libří 220/20
Velká Chuchle
 - Anna Procházková
U Lip 82
Lipence
 - Zděnek Ploček
K Mlýnicku 193
Zbraslav

V případě, že se chcete zúčastnit slosování o věčné ceny, zašlete nebo doneste vyluštěné 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 svoji výhru mohou převzít na adrese redakce. Ústřížky s vyluštěným textem budou zařazeny do slosování, pokud dojdou do redakce nejpozději do 4. 11. 2008.

Pomůcka:	Stěci po kapkách	1. DIL TAJENKY	Cituloslovec klapotu	Starorek	Značka thulia	Autor detektivek s Nero Wolfem	Osekat	Nálev	Jiho-slovenská obec
Oslavovat zájmemem „on“						Sypké hmoty Sachový ring			
Označení vzdálenosti v kilometrech									
Japonský národní park					Travnatý pozemek Liánovitá palma				
Pravoslavný kněz				Štěp Zvuk hodin				3. DIL TAJENKY	Tyran
Značka america			Ukazovací zájmeno Překonati			Cisterna Zkratka indexu zdatnosti			
Haniti							Čajová růže Fiskus		
Obraz nahé postavy	Výhodná koupě z 2. DIL TAJENKY							SPZ okr. Strakonice Jinak	
Policejní auto						Smotek (řidčeji) Mléčný výrobek			
Skotská suknice				Patřící Táně Deset na druhou					
SPZ okr. Tachov				Prašivina Turecká zřícenina					Téz
Španělská královna	Část roty Kód souhvězdí páv						Nářečné kocour Notabene		
Básnická ozdoba								Zn. volt-ampéru Kód Lesotha	
Tu máte					Mozol				
Latinský „pták“					Návštěvníci				

Znění tajenky křížovky z minulého čísla:

„vlastním vozem“

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

Zdravý životní styl ...cítit se dobře

Proč omezit konzumaci bílého cukru?

Téměř každý z nás má spojenou konzumaci sladkostí a bílého cukru obecně s nadměrným ukládáním tuku. Bohužel v dnešní moderní společnosti je konzumace bílého rafinovaného cukru v takovém množství, které nám způsobuje nejen problémy s váhou, ale další problémy jako je např. diabetes, překyselení organismu a následné vytváření prostředí vhodné pro vznik plísní a bakterií. Pravdou zůstává, že kalorická hodnota cukru je značná, zatímco nutriční hodnota je minimální. Glykemický index cukru (rychlost, jakou se štěpí a vstřebává přímo do krve) je velký a velmi rychle tedy dokáže zvýšit hladinu cukru v krvi, což má za následek produkci inzulínu a vznik tukové tkáně. I ze zdravotního hlediska bychom měli dbát na to, abychom konzumovali cukry v podobě komplexních sacharidů - tedy celozrnných obilovin, event. ovoce v přiměřeném množství (cca 2 porce denně). A pokud máme přeci jenom mlsný jazyček, čím si osladit život? Zde je několik nápadů:

Obilné slady jsou nejpřirozenějším typem sladidla s maximálním obsahem polysacharidů, které vznikají z obilí za pomoci fermentace bez použití jakéhokoli přídavku cukru. Jedná se o přeměněná obilná zrna za použití teploty a tlaku. Slady obsahují sodík, draslík, železo, vápník, hořčík, fosfor. Nepřecházejí rychle do krve (tak jako cukr), a proto šetří slinivku břišní. Jsou vhodné i pro diabetiky a udržují vyrovnanou hladinu krevního cukru. **Ovocné šťávy a koncentráty** (mošty, sirupy) - při použití technologie bez chemických přísad jde o čistou šťávu z ovoce, kterou lze zahušťovat do kon-

centrátů. Obsahuje cukry, které jsou přirozenou součástí ovoce. **Sušené ovoce a zelenina** - sušení je nejpřirozenější způsob konzervace. Usušené plody v konzumní zralosti jsou vhodné k přímé konzumaci a pro různé úpravy. Velmi vděčným sladidlem jsou (vařené či mixované) a v našich oblastech tradiční křížaly z hrušek a jablek a sušené švestky. Sladkou chuť uspokojí i vhodné uvařené cibule, mrkev či dýně. **Marmelády** - varem zahuštěná šťáva z ovoce či zeleniny je oblíbeným pokrmem a tradičním doplňkem při výrobě moučnicků a dezertů. Používáme džemy, které jsou vyrobeny bez přidání cukru či umělých sladidel. **Javorový sirup** - přírodní šťáva z javorů, nezatěžuje slinivku tak jako cukr, má lahodnou sladkou chuť. Obsahuje značný obsah ze země vytažených minerálních látek, které byly filtrovány v kořenech stromu. Vynikající do pohárů, na palačinky, jako přeliv na dezerty, ale i do perníků a dortů. **Med** patří mezi přírodní sladidla s vysokým obsahem minerálů a látek, které jsou tělu prospěšné. Rychle dodává energii, podporuje krevotvorbu a posiluje imunitní systém. S medem zacházejme jako s lékem. **Amasaké a přirozené fermentované produkty** - tradiční způsob přípravy sladké chuti z dálného východu. Uvařená obilovina (obvykle rýže či jáhly) se nechá fermentovat a po zesládnutí se ohřátím proces přírodního kvašení ukončí. Amasaké je vhodné jak pro přímou konzumaci formou krémových pohárů, či jako základ do krémů. **Hana Němcová, www.wellnessia.cz**