



Vidím město veliké...

Nastalo jaro, dny se dlouží. Toho využijeme po kratších zimních vycházkách k poněkud delšímu výstupu. Na něm se přeneseme skoro do pohádky. Nevěříte? Trasa sice nepovede zrovna pohádkovou krajinou, ale půjdeme přes hory a doly. Zdoláme jich šestero. To že je na pohádku málo? Že jich bývá sedmero? Tak vám ještě slíbím lupiče. A třeba jich bude i čtyřicet. To je lepší? No, tak pojďte! Uvidíte, že u nás je možné všechno. Jako výchozí bod si stanovíme Smečno, kam se dostaneme autobusem od stanice metra Hradčanská a po přestupu v Kladně. První zpráva o Smečnu se váže k roku 1252. Z nejstarších dob je připomínána tvrz. Roku 1510 bylo Smečno pod názvem Muncifaj povýšeno na město. K původnímu názvu se vrátilo až v 19. století. Město proslulo dobrým pivem. Smečenský pivovar ve své historii souperil, a dokonce jej vystavem i předčil, s pivovarem krušovickým. Pivo se ve Smečnu přestalo vařit v roce 1933. Největšími místními památkami jsou zámek a kostel. Zámek byl zbudován v 80. letech 16. století přestavbou z tvrze a na ní navazujícího hrádka. V současné době je využíván ústavem sociální péče. Kostel Nejsvětější Trojice byl vysvěcen v roce 1587. Z té doby jsou i vzácné varhany, které se pyšní tím, že jsou nejstarším renesančním varhanním nástrojem v Čechách. Mezi zámek a kostelem se tyčí sousedí Nejsvětější Trojice z r. 1744 od Ignáce Platzera. Na náměstí stojí socha sv. Jiří z 18. století. A právě na náměstí vystoupíme ve Smečnu z autobusu. Nejprve půjdeme kolem zmíněné sochy sv. Jiří za kostel k pěknému zámku a po asfaltové silničce zleva podél zdi zámecké zahrady dojdeme k vnější expozici vojenského skanzenu (0,7 km). Jeho hlavní část dokumentující prvorepublikový vnější obranný systém Prahy (VOP) je soustředěna v muzeu při

obecním úřadě. Muzeum má otevřeno o vikendech. Od venkovní expozice se vrátíme k zámku a podíváme se do jeho zahrady (0,6 km). V zámecké zahradě se vzácnými dřevinami a barokními sochami je i sala terrena. Potom již od rozcestníku vyročíme po žluté značce, která nás vyprovodí z města do okraje přírodního parku Džbán. Přírodní park Džbán zaujímá rozlohu 416 km². Zahrnuje do okresů Kladno, Rakovník a Louny. Dvě třetiny území pokrývají lesy. My se ho prakticky jenom dotkneme. Žlutá značka zamíří do lesa, vede pěšinou z kopce dolů, nahoru a na rovině se přimkne k usedlosti Skalka (2,5 km). Jelikož usedlost produkuje jistý zápach, zrychlíme krok a mezi lesem a cípem pole dokvačíme na státní silnici (1 km). Po ní budeme pokračovat vlevo do osady Důl Libušín, kde necháme žlutou značku odskočit do lesa. Svízným tempem mineme v roce 2002 zkrachovalý důl Schoeller (dříve i důl Nejedlý), ale nezapomeneme dávat pozor na projíždějící auta. S koncem osady uhneme ze silnice vlevo na cestu sledující betonovou zeď důlního areálu (1 km). Na cestě nalezneme zelenou značku, projdeme jasně zřetelným valem a staneme na trávnaté planině s pozůstatky výšinného hradiště z 9. - 11. století (0,5 km). Lokalita se jmenuje Svätý Jiří, a to po původně románském kostelíku, jehož nynější podoba s dřevěnou zvonicí je bezslohová. Dříve se lokalitě říkalo též Horní Libušín nebo Hradiště. Na opukových kamenech ve zdech valů byly archeology objeveny starobylé rytiny. U blízké studánky v severním svahu se našly střepy slovanské keramiky ze 6. - 7. století. Podle kronikáře Kosmy bylo zdejší hradiště sídlem kněžny Libuše, jež tady pronesla památná slova o tom, že vidí město veliké, jehož sláva hvězd se dotýká. To, že se tak mělo udát na Vyšehradě, jak je obecně známo, je však důsledek asi vědomého omylu kronikáře Pulkavy ze 14. století, jehož verzi převzal pak Bedřich Smetana do své opery. Z památného místa seběhneme po zelené značce k fotbalovému hřišti a do „dolního“ Libušína k rozcestníku (1,4 km). Libušín je historicky uváděn nejdříve kolem roku

1050. Dlouhé věky byl malou zemědělskou vsí. Teprve objevy černého uhlí v okolí a následný příliv obyvatel ve 2. polovině 19. století přispěly k jeho růstu tak, že roku 1919 získal statut města. Z památek lze uvést snad jen sochu sv. Prokopa z roku 1730 před novodobým kostelem shodného názvu, kam se ulicemi posuneme po žluté značce (0,5 km). Nevzhledný Libušín, obklopený několika utlumenými doly (Jan, Max), opustíme se žlutým značením po pravé straně potoka. Postupujeme víceméně souběžně s ním, s ním také překonáme silnici i železniční trať a rozloučíme se s ním až na úpatí Vinařické hory. Při jejím zdolávání si můžeme očima zmapovat úsek krajiny, který jsme dnes zatím absolvovali. Žlutá značka na vrcholku nevede. Proto od poničeného odpočívadla využijeme na závěrečné stoupání značení naučné stezky. Vinařická hora se vypíná do výše 413 m n.m. (3,6 km). Geologicky je pozůstatkem třetihorního vulkánu přechýlujícího okolní krajinu o 140 m. V lomech ve svazích hory byly při dobývání kamene odkryty vrstvy čediče a rovněž centrální jícen sopky. Vinařická hora je přírodní památkou. Největší pozornost zasluhuje samotný vrchol sopky a teplomilná společenstva žijící na úbočích. Pohled z nejvyššího bodu skýtá kruhový pohled. Ku spatření jsou například Krušné hory, České středohoří s Milešovkou, Lovošem či Hazmburkem, Říp, pražské Ládví a televizní vysílka na Žitkově. Z vrcholu Vinařické hory se vrátíme k odpočívadlu a se žlutou značkou doputujeme do obce Ležická pod ní (1,6 km). Jmenuje se, jak jinak, Vinařice. Nejstarší zmínka o obci pochází z roku 1277. Po vstupu do obce zaregistrujeme na levé straně pravotočivé zatačky krčící se barokní kapličku. Zajímavostí Vinařic je v parku u školy pomník obětem 1. světové války, do kterého je zakomponován vztýčený kámen z bílého křemence, prý pravěký menhir. Po projití Vinařicemi, respektive jejich obejití, spadneme do údolí, v němž se zvolna rozpadá veliké koupaliště z dob budování socialismu. Nevyužívanou starou silnicí se zase vyhoupneme na nevysoký kopeček u vina-

řické periférie. Blížíme se k místu, kde lze zahlédnout slíbené lupiče. Vlevo pod silnicí je totiž věznice. Vstup zakázán! A tak zavítáme do náprotivného areálu. Je jím hornický skanzen v bývalém dolu Mayrau (1,5 km). Důl byl hlouben od roku 1874 a těžilo se v něm více jak 120 let. Hloubka šachty dosahuje 527 m. Skanzen s unikátní kolekcí těžních strojů je výjimečným kulturním dědictvím evropského významu. Otevřen je celoročně každý den. Prohlídka trvá necelé dvě hodiny. Za skanzenem překročíme železniční koleje, mineme restauraci Na Beraniku v Tuhani a po dalších pár krocích ubíhá žlutá značka do lesa. Necháme ji, ať si běží. My půjdeme rovně mezi památníkem obětem 2. světové války a pumpou na vodu. Odtud po 80 metrech se dáme mírně vlevo pěšinou přes vodní strouhu a budeme stoupat do svahu, ve kterém se můžeme osvěžit vodou ze studánky. Po zdolání předposledního kopce na trase uvidíme před sebou novou rodinnou a starší panelovou městskou zástavbu a komín. Vítá nás Kladno. Cestou dotýkájící se pravé strany této zástavby dosáhneme záhy místních komunikací u příštěšku autobusové zastávky Ostrovec (1,8 km). Od zastávky zamíříme ulicí V. Kratochvíla k blízkému železničnímu přejezdu. Za přejezdem se stočíme nenápadně do Ostruhové ulice tak, že máme v zorném poli kladenské panorama s dominující věží kostela. Ostruhová ulice se níže za nezastavěnou prolukou napojuje na ulici Rud. Knotka. V té nás přímo ovane duch Kladna doby počátku dělnického hnutí zachyceného v literárních dílech Marie Majerové nebo Antonína Zápotockého. Ulice Rud. Knotka a okolní nás svým geniem locci vrací jakoby o 100 let zpět. Ale asi i zde brzy zavrčí buldozery a malé krčící se domečky s miniaturními zahrádkami ustoupí barevným domkům v dispozicích stavebnice Lega. Ulice Rud. Knotka je zakončena ještě pohromadě držícími schody, kterými s posledními zbytky sil vysupíme na rušnější komunikaci Pod Zámekem. Za přechodem přes silnici vstoupíme na její druhé straně do Havříské ulice a pak hned do první ulice vlevo s názvem Zadušní. Tou přicházíme k hlavním památkám Kladna. Kladno je poprvé zmiňováno až z počátku 14. století. Roku 1561 je městečkem. Ačkoliv nálezy uhlí byly včetně menší těžby zaznamenávány v okolí Kladna od středověku,

přerod ze zemědělského městečka na centrum průmyslové oblasti s těžbou uhlí a hutnictvím nastal teprve kolem poloviny 19. století. Roku 1846 byla u obce Dříň objevena uhelná sloj. Těžba železné rudy u Nučic pak roku 1855 přispěla k otevření první hutě. Dostala jméno Vojtěšská po svém zakladateli Vojtěchu Lannovi. Kladno se ohromně rozrostlo a v roce 1870 bylo povýšeno na město. Postupně pod sebe zahrnuje i mnohé okolní obce jako Kročehlavy, Rozdělov, Švermov a další. Nejvýznačnější kladenskou památkou je zámek (1,2 km). Vyrostl v polovině 16. století na místě původní tvrze. Po třetině 18. století byl barokně upraven zřejmě K. I. Dienzenhoferem. K zámku přiléhá zahrada s medvědáriem. Od zámku popojdeme k trojlodní bazilice Nanebevzetí Panny Marie z konce 19. století. I ona stojí na místě starší stavby, a to ze 14. století. Kostelem začíná z této strany náměstí Primátora Pavla, kde si prohlédneme radnici v novorenesančním slohu z konce 19. a se zdobeným průčelím od A. Libschera. Na náměstí nás jistě upoutá i desetimetrové barokní mariánské sousoší z počátku 2. třetího 18. století. Na návrh K. I. Dienzenhofera je vytesal K. J. Hienrle. Jestliže máme dostatek času, můžeme zavítat i do sousedních ulic, jako je ulice T. G. Masaryka, Ivana Olbrachta, Stará a jiné, tvořících renovované centrum města. V ulici T. G. Masaryka se střetneme s kaplí sv. Floriána z roku 1751, rovněž od K. I. Dienzenhofera. Jestliže nám čas nezbyvá, vyjdeme z náměstí Primátora Pavla v jeho nejspodnějším rohu vpravo do ulice Dr. Vrbenického, jíž spěcháme k autobusovému nádraží. Nalezneme ho po odbočení z ulice vlevo přes park (1 km). Hned za silnicí sousedící s nádražím se rozkládá původní areál Poldiny huti na výrobu ušlechtilé oceli. Huť byla založena roku 1889 a pojmenována po manželce zakladatele huti Karla Wittgensteina. V roce 1975 byla výroba přesunuta do nového závodu ve Dříni. V roce 1997 byla výroba v „Poldovce“ zastavena. Na tradici v současnosti navazují Strojírny Poldi, Třinecké železářny a jiné firmy. Nu, a to je pro dnešek všechno. Výlet měří zhruba 18,9 km a klade určité nároky na fyzickou zdatnost.

Pavel Čornej

„Ženy snášejí bolest daleko statečněji než muži,“ říká pan Ondráček v čekárně. „Prosím vás, jak to můžete s takovou jistotou tvrdit. Vy jste lékař?“ „To ne, já ... (viz tajenka).“



Křížovku poskytl Vydavatelství Balzám

Pomůcka:	Spojka	Řecké písmeno	Beduínský plášť	Knockout (zkr.)	Zal	Značka kosmetiky	Umyvadlo	Váhat	Sázenky
Avon, Nole silan									
Početni tabulka					Obal na chmel TAJENKA				
Nevěsti boj									
Značka žehliček				Slovan Cinit					
Lidový souhlas			Předložka Britské letectvo		Africký kmen v Etiopii Odpor				
Krátký kabát	Italská metropole Citoslovice					Část úst Platidlo Macaa			
Ustanovení							Zájemno Starořímský peníz		
Řecká abeceda								Vodní proud	Spojka
Pojem duše u starých Egypťanů			Výletník České město						
Okresní průmysl. kombinát				SPZ okr. Vsetín Patřící lise				Zájemno osobní Skalisko	
Český herec	Jedn. délky USA Tropicke stromy					Německy „lyže“ Tělocvičný prvek			
Skaliska (zast.)					Krylovy iniciály Jurský král			Ruský panovník	Blažejova milenka
Obyvatelé Podskalí									
Slitina Fe+Ni+Al				Křemikovo-vodík					
Francouzské město				Akvarijní rybka					

Znění tajenky křížovky z minulého čísla: „měnil poslední vůli“

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

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. Nejnámější je hospoda Pořefená 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 220/26
Velká Chuchle
- Václav Císařovský
Ke Zděři 244/23
Radotín
- Jaroslav Bláha
Výpadová 215
Radotín

V případě, že se chcete zúčastnit slosování o věcné 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 5. 5. 2008.

Lékařská poradna

Bolesti svalů a kloubů 2

Bolest svalů a kloubů způsobená poraněním

Poranění svalů a kloubů běžně vznikají při práci, hře i sportu. Tíšení bolestí je velmi potřebné. Bolest totiž vyvolává nežádoucí stažení svalů a to zas další bolest.

Úrazy kloubů vznikají násilným natažením kloubních vazů. Projevují se náhlou bolestí v kloubu, která přetrvává. Ta se může u lehkých úrazů objevovat pouze při tlaku na kloubní pouzdro.

Podvrtnutí (distorze) je malé poškození kloubu, kdy ve vazech vznikají trhlinky. Při vykloubení (luxaci) dojde ke krátkému posunutí kloubních ploch, kloubní vazy se mohou úplně přetrhnout. Místa, kde k podvrtnutí a vykloubení dochází nejčastěji, jsou malé klouby prstů, zápěstí, lokty, kolena a kotníky.

Natržení nebo přetržení svalu nebo šlachy vzniká při prudkém pohybu. Projeví se náhle vzniklou přetrvávající bolestí, která se zhoršuje při zražení svalu a tlaku v místě poranění. Při natažení svalu se přetrhnou pouze některá vlákna svalu. Nejčastěji vzniká pokud není sval před pohybem rozcvičený a prohrátý. Dlouhodobé přetěžování opakovanými pohyby při práci nebo sportu vede k oslabení struktury svalu a přetížení místa úponu svalu na kost; jejich postižení může být velmi nepříjemně bolestivé. Při poranění šlachy dojde k přetržení některých nebo všech vláken ve šlaše a k poranění šlachové pochvy; vzniká zde krvácení a otok. Přetržená šlacha vyžaduje chirurgický zásah, při natržení šlachy, které se projevuje trvalou bolestí a otokem, je nutné znehybnění a klid.

Pohmoždění vzniká přímým úderem pevného tělesa na sval nebo jinou měkkou tkáň. Ve tkáni jsou rozdraceny drobné cévy, ze kterých se do okolí vylévá krev. Pokud se roztrhne větší céva, vznikne podlitina, lidově modřina. Tlak rozdrtil i buňky vlastní tkáně. Z rozdracených buněk se vylévá obsah, který vyvolává místní zánět a bolest.

Bolesti revmatického původu

Revmatická onemocnění jsou onemocnění projevující se vlekým zánětlivým postiže-

ním vazivové tkáně, především kloubů. Nejčastější z nich je revmatoidní artritida, dále se vyskytuje Bechtěrevova nemoc. Velmi rozšířená je věkem podmíněná artróza, zasahující všechny klouby těla včetně páteře.

Artróza kloubů je nejčastější kloubní onemocnění. Jde obecně o „opotrebování“ kloubních chrupavek. Na jeho vzniku se podílí například zátěž kloubů vyvolaná obezitou nebo zvýšenou zátěží při sportu. V prvních fázích se projevuje především bolestí při námaze, ztuhnutím kloubu na začátku pohybu a zhoršováním během dne. Postupně dochází i ke zhoršování změn, kloubní plochy jsou stále hrubější a vytváří se větší změny v okolí kloubu. Bolest se zvětšuje a omezuje se možnost pohybu.

Dna je onemocnění kloubů, především u palce nohou, vyvolané ukládáním kyseliny močové. Záchvat je často vyvolán některými druhy potravin nebo naopak hladověním. Při záchvatu se krystaly kyseliny močové srážejí v kloubech a mechanicky je poškozují, což vyvolává místní zánět.

Autoimunitní artritidy – příčinou vzniku je imunitní reakce proti vlastním tkáním. U revmatoidní artritidy jde o tvorbu protilátek proti látkám, které se ukládají do kloubního pouzdra a vyvolávají závažnou reakci. Zánětem nově vytvořená tkáň pak poškozují okolí. Revmatoidní artritida poškozují především kloubní chrupavku. Klouby ztrácejí tvar a každý jejich pohyb bolí.

Kdy navštívit lékaře

Většina bolestí svalů a kloubů vzniká jako následek přetížení nebo úrazu. Někdy ale bolest může být příznakem závažného onemocnění. Proto lékaře vyhledáme, když se spolu s bolestí kloubů objeví horečka nebo zimnice, případně výrazná únava, bolestivý kloub je zarudlý, oteklý a na dotek teplejší než okolí, pohyb v bolestivém kloubu je omezený, objevuje se ranní ztuhlost, bolesti jsou silné, opakují se, spolu s bolestí svalů se objevily svalové křeče a třes, bolest neustupuje po samoléčbě a objevuje-li se silná bolest po úrazu.

MUDr. Marek Lipovský