



# Šternberská hvězda u Měsíčního údolí

Je léto, slunce pálí, a tak se nebudeme dnes unavovat dlouhým pochodem a učiníme raději kratší procházku někde, kde budeme alespoň občasně krytí korunami stromů. Vypravíme se na Benešovsko a výlet začneme

té doby byl většinou pouhým provinčním městem, a proto také v Benešově mnoho památek nenajdeme. Přesto by byla škoda nepodívat se na skok do jeho centra. Dostaneme se tam velice snadno: z křižovatky vlevo od nádraží půjdeme Tyršovou ulicí přímo až na Masarykovo náměstí (0,7 km). Vévodí mu barokní kostel sv. Anny z počátku 18. století, součást piaristické koleje. Na náměstí nás zřejmě ještě upoutá několik secesních domů. Ze zadního pravého rohu náměstí, vedle radnice, vstoupíme po dláždění z „kočičích



foto: Čornej

## Kostel sv. Anny v Benešově

přímo v Benešově. Jako výchozí bod si zvolíme místní vlakové nádraží, kam z Prahy jezdí spoje dosti často. Historie Benešova se datuje od 11. století. Již od roku 1327 bylo toto rodové sídlo Benešoviců uváděno jako městečko v konopištském panství a postupně nabývalo na svém významu. V 15. století se v něm kovalo i několik zemských sněmů, leč jeho nadějný rozvoj byl na dlouhá léta utlumen událostmi po Bílé hoře. Nový rozvoj nastal prakticky až po zprovoznění železnice v roce 1871. Do

hlav“ do ulice Na Karlově, která kopíruje středověkou část města. Již po pár metrech spatříme zvonici. Její zajímavostí je, že ukrývá druhý nejstarší zvon v Čechách, jež pochází z roku 1322. Hned za zvonici je zbytek minoritského kláštera budovaného v letech 1234 – 1247, který byl vypálen husity roku 1420. Ulicí Na Karlově dojdeme na vyvýšeninu, kde stojí kostel sv. Mikuláše, původem z druhé poloviny 13. století. Od kostela se spustíme kolem hřbitova na konec ulice, zatočíme vpravo do sídliště a ulice Villaniho nebo Vlašimská nás opět přivede přes Malé náměstí na Masarykovo náměstí. Pak se vrátíme Tyršovou ulicí na křižovatku před nádražím (1,7 km). Tady nyní objevíme červenou turistickou značku, se kterou překonáme po silničním mostě železniční trať, a ulicemi měs-

ta projdeme k hlavnímu vstupu do parku konopištského zámku. Záhy se ocitneme u zámku samotného (2,6 km). Konopiště bylo založeno Tobiášem z Benešova kolem roku 1294 jako mohutný hrad francouzského typu se sedmi věžemi. Více než 260 let, přesněji mezi lety 1327 – 1590, bylo ve vlastnictví Šternberků majících v erbovním štítě osmipaprscitou zlatou hvězdu. Erbovní znamení převzal do svého znaku rovněž Benešov. Po různých stavebních peripetích bylo Konopiště v letech 1889 – 1894 přeměněno následníkem trůnu Františkem Ferdinandem d'Este v honosné sídlo s velkým parkem a přílehlou oborou. V zámeckých interiérech jsou shromážděny hodnotné umělecké předměty a sbírky zbraní, loveckých trofejí či svatojiřského kultu. Po prohlídce některého ze zámeckých okruhů vykročíme po žluté značce k rybníku (0,6 km). Cestou budeme určitě obdivovat krásný park a poznávat různé druhy rostlin a stromů. Rozhodně si všimneme malého hřbitůvku, kterému se říká Golgota, a Růžové zahrady s italskými plastikami.

Na rozcestí u rybníka se potom orientujeme ve směru šipek ukazatelů turistických cest a vybereme si červenou trasu směřující do Poříčí nad Sázavou, respektive žlutou značku ubírající se k Plíhalovu mlýnu. Po projití kolem rozlehlého parkoviště se stánky s občerstvením a trhovčákům zbožím nám otevře svoji přívětivou náruč listnatý háj. Postupujeme jím po velice příjemné lesní pěšince, přičemž nás doprovází, a až do Poříčí nad Sázavou nás bude doprovázet Konopištský potok. Pramení u Votic a jeho tok je dlouhý přes 32 km. Za Konopištěm protéká poklidně mlékým údolím. Na jeho levém břehu je bažantnice. Před rozcestím u Plíhalo-

va mlýna musíme od potoka vyjít na okamžik na státní silnici, kde se rozloučíme se žlutou značkou (2 km). Dále budeme kráčet již jen rukou v ruce se značkou červenou. Z rozcestí svízně rázujeme po okresní silnici do polozapomenuté vsi Racek (1 km). Za chatovou osadou navazující na vesnické domky se přimkneme znovu k potoku a noříme se do hezké přírodní scenérie. Dosavadní cesta se jakoby mávnutím proutku změnila na stezku vinoucí se břehem Konopištského potoka v poměrně sevřeném kamenitém údolí. Zalesněný kaňon s padlými stromy může někomu připomínat i prales. Údolí se jmenuje Měsíční, protože v roce 1922 pár trampů uchvácených noční oblohou tak nazvalo úsek Konopištského potoka mezi Rackem a Poříčím nad Sázavou. O dva roky později v něm byl stlučen první srub, základ tramské osady shodného názvu, která je nejstarší na Benešovsku a patří k nejstarším v Čechách. V Měsíčním údolí od těch dob vyrostly další sruby, chaty a osady, které postupně se zurčícím potokem mijíme. Od chatové osady Potočiny přechází sporadická rekreační zastávka v souvislou a my si ani pomalu nestačíme uvědomit, že jsme došli do Poříčí nad Sázavou (5 km). Poříčí nad Sázavou vzniklo v 16. století spojením tří osad: Poříčí,



foto: Čornej

## Bazilika sv. Petra a Pavla v Poříčí nad Sázavou

na přelomu 11. a 12. století. Druhá památka, kostel sv. Havla, je položena u řeky Sázavy, vpravo za železniční stanicí. Kostel byl vybudován v polovině 12. století, ale v 17. a 18. století byl značně upraven. Románské prvky jsou ukryty především v kryptě pod kněžištěm (0,6 km). Od kostela se potom vrátíme na vlakovou zastávku. Do Prahy můžeme jet přímo přes Týnec nad Sázavou nebo s přestupem přes Čerčany. Do Čerčan lze dojet též pěšky. Zelená značka vede přes poříčský kamenný most z roku 1850, za nímž se stočí k benešovské silnici a volnou krajinou dospěje pod Městečkem k řece Sázavě. Tu v Čerčanech zdolá po železničním mostě. Čerčany jsou poprvé zmiňovány v roce 1356 a jsou známy jako železniční uzel. Výlet měří 14,8 km, při odjezdu z Čerčan 18,3 km. Je snadný pro všechny věkové kategorie. Pavel Čornej

Lékař potřebuje pacientku vyšetřit, proto jí řekne, aby se svlékla. Mladá dáma začne odkládat oděv a (viz tajenka). Doktor se diví: „Vás ještě nikdo neprohlížel?“ „To ano, ale lékař ještě ne,“ odpoví slečna.



Křížovku poskytlo Vydavatelství Balzám

**Ceny pro luštitel křížovky věnovat:**

**ČESKÝ ARCHÍV VÍN**

Vrážská 73  
153 00 Praha 5 - Radotín  
(naproti vlakovému nádraží)

telefon: 257 810 685  
e-mail: info@ceskyarchivvin.cz  
otevřeno: Po - Pá  
12.00 - 19.00 hod

Pomůcka:	Břel, citol, lazur, mer, odal, ogam	Pokryvka hlavy	1. DÍL TAJENKY	Třebaže	Světlová strana	Pohonná směs	Máchat (nářeč.)	Pluk (zastarale)	Místní jméno	Irsko	Dužina (ovoce)
Asiat											
Jistá								Britská mince			
Celní kód Rumunska			Orografie	Slitina				Severský statek			
Citulosvce bzučení					Židovský jazyk	Hromadění ledu					
Kachna (zoolog.)					Tím způsobem	Druh žaltáře				2. DÍL TAJENKY	Sitřih (zastarale)
Český herec							Pukavý plod				
							SÍZ k lovu ptáků				
	Brambořová placka (nářečn.)	Nerost	Keltské písmo					Část makromolekuly	Vykřovat		
Pátý pád									Slov. pád. otázka	Krmivo (zastarale)	
Značka stříbra				Čelná osobnost	Pysk převýkavců						
Na tom místě					Blankyt (knižn.)	Seskupení ragbistů					Krok koně po manéži
Kaprovitá ryba							Stěžl	Druh tabáku			
	Značka kilometru	Hlt	Popévek				Francouz. šansonier	Citulosvce smichu			
Medonosná bylina									Recké písmeno		
Rostlinný výluh									Slovensky „ar“		

**Znění tajenky křížovky z minulého čísla: „vlastním vozem“**

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

- Výherci z minulého čísla:**
1. Magda Chalupová  
Čedičová 742/3  
Radotín
  2. Anna Nováková  
Pickova 1487/6  
Zbraslav
  3. Miluše Brádlarová  
Loučanská 569  
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 3. 9. 2008.

## Zdravý životní styl ...cítit se dobře

**Jak postupovat při ozdravování či vylehčování stávajícího jídelníčku? Jak měnit stávající životní styl?**

Jedna z celkem dobrých a funkčních rad nabádá, abychom se před každou změnou, kterou chceme provést, zamysleli, eventuálně zapsali všechna možná zjištění týkající se našeho současného životního stylu. Co konzumujeme, v jakou denní dobu, jak se cítíme (někdy může být jídlo jen jakousi náplní nebo kompenzací něčeho, co zrovna není v naší psychice v pořádku). Někdy jen soupis našeho denního příjmu potravin může působit celkem odstrašujícím dojmem a také nám může pomoci se dát tak trochu do latě. I když málokdo z nás je příznivcem odvažování konzumované stravy a následného počítání kalorického příjmu nebo výdeje, tento úkol může splnit svoji funkci – rozšíří nám naše povědomí o kalorické hodnotě konzumovaných potravin a na druhé straně o energii, kterou vydáváme. Pro internetové fandy a příznivce výpočtů - více informací na [www.flora.cz](http://www.flora.cz) - „flora kalkulačka“ vám napomůže se dobrat konkrétních čísel.

delničku, aby byl zdravější a váha šla postupně dolů? O tom všem si postupně řekneme.

**Zelenina je základ**  
Kde začít, když chceme poněkud měnit poropce našeho jídelníčku? Určitě se zamyslete kolik ovoce a zeleniny konzumujete (zejména zeleniny). Je pravdou, že tradiční česká kuchyně zrovna nevyniká variacemi na téma zelenina, ale proč to nezměnit, když je již celkem dostupná po celý rok.

Kalorická hodnota potravin ale není vše. Rozhodně je velmi důležité a žádoucí se zamyslet nejen nad kalorickou hodnotou potravin, ale zejména nad hodnotou nutriční neboli výživovou. Tato oblast je poněkud složitější, ale určitě najdeme obecně platná doporučení pro většinu populace (určitě ale neexistuje platný výživový směr, který by byl prospěšný pro všechny - zde je velmi důležitá zpětná vazba, důležitou roli hraje naše pracovní nasazení, životní podmínky, ale i genetické dispozice). V reálu to může vypadat tak, že se někdo bez masa neobejde a druhý ho opravdu mít nemusí.

Proč právě zelenina? Čerstvá zelenina je zdrojem cenných výživových látek (i když pozor na rychlenou zeleninu nebo použití chemických hnojiv nebo postřiků), její kalorická hodnota je z valné většiny zanedbatelná a vzhledem k obsahu vlákniny má značnou sytící schopnost. Určitě bychom k zelenině měli přistupovat jako k „právoplatné součásti našeho jídelníčku a měli bychom ji mít neustále „po ruce“. A když ne v čerstvém stavu, tak alespoň v pohotovosti v mrazáku. Měli bychom dbát, aby zelenina byla pokud možno součástí každého jídla (samozřejmě pokud zrovna nepřipravujeme palačinky na sladko). Tady hodně závisí na zručnosti a fantazii paní kuchařky či kuchaře – rozhodně bychom se měli posunout poněkud dál od tradičního špenátu, který známe ze školní jídelny či závodní kuchyně nebo od dušené mrkve. Určitě stojí za to vyzkoušet cukety na tisíc způsobů (grilované, zapékané, restované na kapce olivového oleje), lilek, brokolici a pórek na páře. Nejšetrnější úprava je vaření na páře, stačí použít klasičtý pařák na ohřívání knedlíků. Malý „oríšek“ másla, bylinky nebo bylínková sůl dokáže s chutí zeleniny udělat své a určitě si vaše chuťové buňky pochutnají.

Co si dáme k té zelenině? O tom přišťe.

Na co se máme zaměřit v našem jí-

Hana Němcová, [www.wellnessia.cz](http://www.wellnessia.cz)