

Kalvárie s Cibulkou

Tip na výlet

Dnešní prosincovou procházku absolvujeme v jedné z enkláv na území Prahy 5. Přitom se z rušného městského prostředí přeneseme i do skoro neudržované přírody a půjdeme cestou necestou. Více než polovina trasy, ačkoliv se dotýká krajinných pozoruhodností, není totiž doposud nijak značena. Tento nedostatek je patrný hlavně v první třetině výletu.

Jako výchozí místo si zvolíme tramvajovou zastávku Motol na Plzeňské třídě, kam se dopravíme linkou MHD číslo 9 nebo 10. Odtud vykočíme pod silniční most a za ním před prodejnou a servisem motorových vozidel uhneme vpravo. Následně se dáme vlevo do ulice Za Opravnou, abychom skoro okamžitě stanuli u motolského novogotického zámku (0,4 km). Byl vystavěn ve druhé polovině 19. století jako dvoukřídlá budova s nárožní

a zkušební ústav zemědělský Brno.

Jdouce dále ulicí, očitáme se po pár metrech znovu na Plzeňské třídě. Tu přejdeme na druhou stranu k jednomu z rybníků na Motolském potoce a k hotelu Starý pivovar. Zajímavostí Motolského potoka je, že valná část jeho toku je skrze městskou výstavbu zakryta a svedena pod zem. V místě hotelu stával ve středověku grunt s hospodou. V roce 1747 připadlo hospodářství maltézskému řádu, který získal i celé motolské panství a jenž tu v 1. polovině 19. století zbudoval pivovar. Pivo se zde vyrábělo až do roku 1923. Kousek od hotelu si nelze nevšimnout pahrbku s křížem na vrcholu. Od zábradlí ohraničeného vodního betonového propustku, v sousedství chodníku, vede k němu téměř neznatelná stezka. Je sice krátká, ale strmá a obrostlá keři. Proto, když se ke kříži vyškrábeme, hluboce si oddechne. Je to totiž Kalvárie (0,4 km). Motolskou Kalvárií je označováno neveliké území rozkládající se na obou stranách Plzeňské třídy. Jedná se o přírodní památku, geologicky tvořenou především zejména tmavě zbarveným diabasem s kulovitou odlučností. Kříž na pahrbku, kde nyní stojíme, je z roku 1721. Z vrcholové partie se otevírá nepříliš široký výhled na Motol a k Řepům. Severní svah pahrbku tvoří skála, pod níž v sousedství hřbitova a krematoria leží u Mlýnského rybníka bývalý Maltézský mlýn, nízká stavba z druhé poloviny 18. století, klasicistně upravená.

foto: Čornej

Od kříže se vydáme vedlejší cestičkou, jinou než tou, po které jsme přišli. Míříme přímo do listnatého háje. V něm si vpravo po chvíli všimneme zbytků bývalého oplocení, ze kterého zůstaly jen betonové sloupky. Hlídáme, abychom za sloupky nezašli, a kráčíme podél nich divočejším lesním porostem lehce vzhůru. Občas musíme zdolat terénní nerovnosti, kterými jsou bývalé cvičné zákopy a okopy, neboť zdejší lokalita bývala od dob Rakouska - Uherska až do roku 1990 vojenským cvičištěm. Naposledy jej využívaly vysokoškolské vojenské katedry UK a ČVUT. Taktéž dojdeme nad zářez železniční trati, jež tady prochází další přírodní památkou.

Je jí Motolský ordovik, vzniklý odkryvem při budování železnice. V odkrytých vrstvách starších prvohor stupňů dobrotiv - beroun je paleontologické naleziště trilobitů a hyolitů. My postupujeme nad tratí po hraně zářezu asi tak 50 metrů vlevo, načež v mírnějším svahu sestoupíme ke kolejímu (0,7 km). Orientačním bodem je železniční kilometrovník 12,7 a žlutá cedule návštěvníka s černou číslicí 4. A protože krom kolejí tudy žádná jiná cesta nevede, ubereme se směrem vlevo opatrně podél trati, jelikož po trati se chodit nesmí. Dáváme pozor, abychom nezakopli o pařízky posekaných keřů nebo abychom si nezapletli nohy do šlahounů popínavejších rostlin. A jistě nemusím dodávat, že při tom dáme pozor na eventuální průjezd vlaku. Denně jich tudy mnoho sice nejezdí, ale co kdyby! Po kamenitém náspu šlapeme i za mostem nad Bucharovou silniční komunikací. Koleje železniční dráhy opustíme u malého můstku nad asfaltovou cestou (0,4 km). A na tuto cestu sejdeme. V případě, že bychom šli vlevo, uvítal by nás devítijamkový golfový areál Golf Clubu Praha. My však své kroky nasměrujeme vpravo, objevíme žlutou turistickou značku a vyběhneme ke světelné křižovatce v ulici Bucharova, zhruba na rozhraní



Motolský ordovik

věži. Momentálně v něm sídlí Státní potravinářská inspekce a Ústřední

Motola, Stodůlek, Košíř a Jinonic (0,2 km). Zde se žlutá značka stáčí vlevo do přírodní památky Vidoule a dlouhou rovinkou podchází po vrstevnici stejnojmenný vrch.

Vidoule je tvarem stolová (tabulová) hora, tj. kopec s vodorovně zarovnaným vrcholem, plošinou. Nadmořskou výškou 371 m n. m. se řadí k nejvyšším bodům Prahy. V 8. století byla hostitelem slovanského pohřebiště. Stráně Vidoule s pískovcovým podložím byly v minulosti často využívány jako lomy. Jejich pozůstatky vidíme ke konci rovinky vpravo, přičemž po levé ruce můjme zadní trakt bývalého průmyslového areálu ZPA Košíře. Žlutá značka nás pak doprovodí do ulice Na Pomezí, odkud je hezký výhled na Strahov nebo na pražskou kotlinu (2 km). Ulicí Na Pomezí spěcháme vlevo podél nové výstavby do ulice Naskové. V ní již bez žluté značky procházíme kolem vstupu do dřívějšího ZPA neboli též Meopty Košíře. Závod se zabýval výrobou přesné mechaniky a elektromechaniky, respektive jemnou mechanikou a optikou. Objekty nyní využívají různé firmy. Z ulice Naskové přejdeme nad železniční tratí a hned za ní odbočíme vlevo do lesíka. V něm se ale okamžitě dáme cestičkou vpravo za ploty rodinných domků.

To se již očitáme v lesoparku Cibulka a pomalu doputujeme k jakési zřícenině s věží (1 km). Původně byla Cibulka hospodářským dvorcem známým již ve 14. století. Usedlost obdržela jméno po rodu Cibulkových z Velešlavína, která dvůr vlastnila v 16. století. V letech 1817 - 1826 byl celý areál empírově upraven pasovským biskupem Leopoldem Linhartem Thun - Hohensteinem. Usedlost přebudoval



foto: Čornej

Čínský pavilon na Cibulce

v záměček a ve stráních nechal založit anglický park doplněný drobnou architekturou a jezírky. Jakási zřícenina, kde stojíme, je tudíž umělou ruinou a její věž je důmyslnou rozhlednou. Na zříceninu navazuje dům s gotizujícími cimbuřím - bývalá hájovna. Ve svahu pod hrádkem je v terase vytvořená jeskyně, tzv. Dantovo peklo, se sochou, již se říká Škrtič, chybně Chronos. Tudy se vrátíme do údolí a jakoby se vrátíme, neboť se za rybníčkem podíváme na sochu Diany se psem z dílny F. X. Platzera. Bývala kryta altánem. Potom se obrátíme do původního směru a údolím dospějeme k vlastní usedlosti, záměčku, Cibulka (0,6 km). Ta byla ukázkou krásného letohrádku s terasami, zídkami, schodišti, altány, plastikami, sloupky. Bohužel, stejně jako ostatní zdejší stavby, je notně poškozena, mnohá její výzdoba skončila v nenávratnu a zbytek čeká na opravu. Sto metrů od usedlosti je podobně chátrající stavba s orientálními prvky - Čínský pavilon (0,1 km). Od pavilonu se napojíme na hlavní cestu a kolem sochy sv. Jana Nepomuckého vyjdeme z Cibulky na Plzeňskou třídu ke tramvajové zastávce Poštovka (0,3 km).

Trasa měří cca 6,1 km. Výlet vyžaduje v zimním období vhodnou obuv. A víte, že téměř vše, čím jsme dnes prošli, je součástí přírodního parku Košíře - Motol? Pavel Čornej

Hajný přistihl pytláka, jak do kufru auta nakládá jelena. Obořil se na něj: „Můžete mi to nějak vysvětlit?“ „Jistě. Zastřelil jsem svého psa.“ „A co ty parohy?“ „To je přece ... (viz tajenka), ne?“

Balzám

Křížovku poskytl Vydavatelství Balzám

Pomůcka:	Velká hromada slámy na poli	1. DÍL TAJENKY	Oslavný nápis pod sochou	Dálnopis	Upředně vlákno	Iniciály sochaře Zoubka	Literární dílo většího rozsahu	Smyslně založený muž	Strunový hudební nástroj
Jízdu se dostat doú					Vodní šelma Francouz. „vino“				
Obilné přilímáče většiny domácností						Francouz. „slovo“ Pribuzná			
Zbavit vousů									
Bývalý fotbalista Slavie					Otec Roztlavené hmoty				
Vybájený první letec	Rímská devítka Neprředkládá				Francouz. „držet“ Měst. část Norimberku				
Citovlocce rozvahy				Lotyšská města Prodejní stůl			Iniciály dirigenta Ančerta Nápor		
Tábořit v kempu								2. DÍL TAJENKY	Tuhé papíry (lepenky)
Iniciály fotbalisty Panenky			Obec býv. okresu Kladno Druh keře			Lékařská posudková komise Pšiček			
Srázné úzké údolí					Výzdoba (knižní) Chem. zn. Lutecia				
Oznámit					Plice naší planety Koryš				Celní kód Bhútánu Oddělení nemocnice
Velká místnost	Zárodek choroby Popévek								Město v Čadu Latinská spojka
Silné provazy					Volná příroda				
Útok					Části chemických prvků				

Znění tajenky křížovky z minulého čísla:

„příliš blízko šéfa“

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

Výherci z minulého čísla:

1. Aneta Čížová
Sídliště 1065/5
Radotín
2. Hana Marešová
Na Rymání 14
Radotín
3. Zbyněk Stýblík
Stadiónová 243/2
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 5.1.2009.

Zdravý životní styl
...cítit se dobře

Dodejme tělu tekutiny

Tělo je tvořeno z více než 70% tekutinami, je tedy velmi důležité dbát na jejich dostatečný příjem. Nejlepší jsou kvalitní stolní vody bez bublin. Do pravidelného pitného režimu se úplně nehodí léčivé minerální vody, které obsahují velké množství minerálních látek.

Dehydratace organismu přispívá k:
- bolestem hlavy
- únavě
- zácpě
- zhoršení kvality pleti

Tělo dokáže využít zhruba 2 dcl vody za hodinu; pokud vypijete najednou mnohem větší množství, tělo ho nevyužije. Kontrolou dostatečného příjmu by měla být barva moči – světle žlutá. Pokud má moč tmavou barvu, tělo je dehydratované.

Při sportu je důležité dodat tělu tekutiny i po ukončení výkonu, v opačném případě regenerace velmi pomalu. Důležitým obdobím je i období

ph vašeho organismu. Co se do pitného režimu úplně nehodí: Ovočné džusy obsahují velké množství cukru, můžete je využít občas na svačinu. Sladké limonády vzhledem k obrovskému množství cukru, konzervantů a barviv. Mléko – vzhledem k vysoké kalorické hodnotě. Alkoholické nápoje jsou akceptovatelné pouze v mírném množství, ale je třeba počítat s jejich velkou kalorickou hodnotou (obsahují velké množství cukrů), preferujte kvalitní suchá vína.

Ani kofeinové nápoje (káva, čaj) nejsou pro tělo ideální tekutinou hodící se do pitného režimu. Je třeba mít na paměti, že káva má odvodňující účinky, a proto musíme tělu dodat o to větší množství tekutin. Pokud trpíte nespavostí nebo úzkostnými stavy, je dobré se kávě vyhnout úplně.

Pokud máte problémy s pravidelným příjmem tekutin – zaměřte se právě na změnu tohoto návyku, postavte na stůl láhev s vodou nebo konvici s bylinkovým čajem a vypijte každou hodinu sklenici.



kojení a redukce váhy. Do vody můžete občas přidat citrónovou šťávu, v případě překyselení zlepši

Hana Němcová
www.wellnessia.cz