

Dnes se vypravíme zase za severní hranici Prahy. A tématicky. Je totiž září, měsíc, v němž slaví svátek Václavové. Podíváme se proto do Staré Boleslavi, kde byl ten, na jehož počest se svátek slaví, 28.9. 929 nebo 935 zavražděn. Do Staré Boleslavi však doputujeme oklikou z náměstí v Brandýse nad Labem, kam přijedeme třeba autobusovou linkou č. 375, odjíždějící od metra B Českomoravská. Brandýs nad Labem síce se Starou Boleslaví tvoří od roku 1960 dvojměstí s nejdelším českým městským názvem, ale my pro naše potřeby budeme obě části odlišovat. Brandýs nad Labem vyrostl ve 13. a 14. století spojením páru menších osídlení v blízkosti opevnění u brodu přes řeku. Rozvoj Brandýsa nastal s příchodem Habsburků na český trůn. Roku 1581 byl Brandýs císařem Rudolfem II. povýšen na královské komorní město. Za třicetileté války byl značně poškozen a musel být posléze nově budován. Další zásadní rozvoj nastal prakticky až s příchodem průmyslu a například Melicharova továrna na zemědělské stroje dosáhla značného vzhledu. V současné době je Brandýs znám strojírnami, těžbou šterkopisky a také sídlem části Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. My se půjdeme podívat na nejdůležitější památky. Za tím účelem se vydáme ze zastávky autobusu z Masarykova náměstí do ulice F. X. Procházky ležící skoro čelně proti nám ve směru našeho příjezdu. Není označena. Na konci ulice stojí zajímavý barokně upravený farní kostel Obránců sv. Pavla. Byl založen v 16. století jako sbor Jednoty bratrské, která toho času měla v Brandýse jedno z hlavních center. Protáhne se mezi kostelem a zvonici, načež sestoupíme po schůdkách do Podkostelní ulice. Scházíme vlevo z nepatrného vršku k rázovitému domku. Renesanční objekt sloužil po dlouhá léta jako příbytek místním katům. Na vyvýšenině za ním vidíme původem raně gotický kostel sv. Vavřince. O starobylosti kostela svědčí nástěnné malby ze 14. století. Zhruba 200 metrů od něho bychom objevili židovský hřbitov z roku 1568. Jenže my od staré katovny zamíříme vpravo do úzké Piaristické uličky. Šlapeme po neupraveném podkladu, přičemž vnímáme dispoziční uspořádání původních vsí. První se rozkládala kolem kostela sv. Vavřince, druhá u kostela sv. Petra, ke kterému přicházíme po zabočení vpravo do ulice Na Vyšším

# Kde skončil kníže Václav

hrádku. Kostel sv. Petra datuje vznik též do éry rané gotiky. Na posledně jmenovanou uličku navazuje u kostelíka Horova ulice. Tou proběhneme k hlavní městské tepně, přejdeme ji a vstoupíme branou do zámeckého areálu. V parku spatříme na stromě rozcestník turistických tras (1km). Císařský a královský zámek byl vybudován v šedesátých letech 16. století na místě tvrze z počátku 14. století rozšířen v 15. století na reprezentativní hrad. Zámek je krásnou ukázkou renesanční architektury se sgrafitovou výzdobou stěn. Na zámku s oblibou pobýval císař Rudolf II. se svým dvorem. V roce 1813 se tu šli panovníci Rakouska, Pruska a Ruska, aby kuli pikle proti francouzskému císaři Napoleonovi I. V roce 1919 bylo uvažováno, že se zámek stane letní rezidencí československých prezidentů, nakonec bylo rozhodnuto ve prospěch zámku v Lánech. Prohlídka interiéru s expozicí věnované údobí Habsburské monarchie stojí určitě za zdržení. Vstupné 50 Kč. Z areálu vyjdeme po modré značce spodní zámeckou branou. Před námi je renesanční most z roku 1603 klenucí se nad ramenem Labe u mlýna. Ten byl kdysi se svými 11 koly největším v Čechách. Od spodní brány se dáme vpravo po silnici mezi bývalými zámeckými hospodářskými objekty, jako je např. barokní pivovar. Brandýs opuštíme delší rovinkou v Jiskrově ulici a uličkou V Dřevnicích přicházíme na břeh řeky Labe. Dále kráčíme proti klidnému proudu doprovázeni zprava zahrádkami. Vodní hladina je lemována stulky. Za dálničním mostem jsme vítáni alejí vzrostlých olší, jejichž stín nás ochraňuje skoro až k Lázním Toušeň (4,5km). Lázně Toušeň nebyly vždy lázněmi. Pro svoji vhodnou polohu u brodu přes řeku bylo místo osídleno již v dávných dobách. V polovině 14. století zde naproti soutoku Labe s Jizerou stávala tvrz k ochraně obchodní cesty do Polska. Z tvrze, respektive z pozdějšího zámku, nezbylo prakticky nic. Zámek byl zničen za 30 leté války společně skoro s celou obcí, která se z této rány dlouho vzpamatovávala. Lázeňskou praxi v Toušni počal provozovat roku 1868 jistý Jan Králík, ale statut lázeňského místa dostala Toušeň až v roce 1979. Procedury na základech sirnoželezitých

slatinných koupelí jsou zaměřeny na léčbu pohybového ústrojí a není divu, že byly a jsou využívány mnohými vrcholovými sportovci. Jmenujme například naše nejslavnější olympijské vítěze Emila Zátopka, Jana Železného, Ludvíka Daňka; z ostatních osobností například básníka Josefa Svatopluka Machara, operní pěvkyni Jarmilu Novotnou či spisovatele Bohumila Hrabala. Vlastní lázně leží souběžně s nábrežím jen o jednu dvě ulice dále od řeky. Můžeme do nich odbočit, ale pak se musíme vrátit zpět k řece, konkrétně k lávce přes Labe, kde se rozloučíme s modrou značkou. Ta vede kolem soustavy tří umělých jezer Malvíny do Čelákovic. My přejdeme přes lávku po značce žluté. Rázem se ocitáme na pravém břehu řeky. Proti proudu postupujeme ke Káranému, kde se na informačních tabulích instalovaných v břehu seznámíme s vývojem vodovodu v Čechách a s historií káranské vodárny. Vodárna byla zprovozněna k 1.1.1914 jako zásobárna vody pro Prahu. Do úpravy je voda přiváděna ze 150 artézských studních nalézajících se v lesích severně od obce, kam voda prosakuje z Jizerské pískové podloží. Vodárna je zajímavá i svým architektonickým vzezřením. Káraný byl založen roku 1777, na obec byl povýšen roku 1899. Jeho okolí je vyhledávanou rekreační oblastí. Od rozcestníku, který v Káraném nalezneme mezi domky a chatičkami k řece Jizeře, která tady ze svých 163,7 kilometrů ukrajuje ten předposlední. Za mostem přes řeku je další rozcestník a příjemná restaurace (1km). Odtud nabereme kurz po modré značce. Ihned za motoristickou cedulí Nový Vestec (ten byl založen ve stejné době jako Káraný) se této obci vyhne navedení do smíšeného lesa, ve kterém převládá borovice. Po písčitém podkladu pochodujeme lesní pěšinou. Z lesa přecházíme v hezké vilové zástavbě a u dalšího rozcestníku (3km). Jsme ve Staré Boleslavi. Dál pokračujeme po žluté značce. Po silničním mostě překonáme dálnici, načež šlapeme navazující měst-



Kostely sv. Václava a sv. Klimenta

foto: Čornej

skou rodinnou zástavbou v sousedství místní části Houška proslavené v padesátých letech minulého století atletickou dráhou, na které Emil Zátopek vytvořil řadu světových rekordů. Takto v mížku přijedeme na Mariánské náměstí ve Staré Boleslavi, je muž vévodí poutní chrám Nanebevzetí Panny Marie z počátku 17. století (1,5km). Od konce 11. století zde stával kostelík Panny Marie a sv. Jiří. V kapliček kostelíka byl kolem roku 1500 umístěn měděný reliéf Madony s Ježíškem přenesený posléze do chrámu. Již v 16. století za protireformace vytvořili jezuité z reliéfu kult tzv. Palladia České země. Reliéfu byla přisuzována zázračná ozdravující a ochranná moc. Do Staré Boleslavi se k palladiu a potažmo k uctění památky úmrť knížete Václava počaly konat poutě. Z Prahy až sem byla vybudována Svátá cesta s řetězcem 44 kapliček postavených od sebe zhruba 500 m. Ke kostelu se váže zajímavost i z jiného soudku: přímo u kostelní zdi byla roku 1757 svedena jedna z bitev prusko-rakouské války. Od poutního kostela se dáme z Mariánského náměstí na níže položené náměstí Svatého Václava. Přitom mineme sochu sv. Václava z roku 1894, císařský zájezdní hostinec a řadu kanovníckých domů z poloviny 18. století. Náměstí Svatého Václava je ukončeno městskou gotickou branou a mimo náměstí vyběhajícími, zdí ohrazeným církevním areálem se dvěma kostely (0,3km). Za onou zdí je jedno z nejpamátnejších míst české historie, kde v rámci slovanského hradisti z přelomu 9. a 10. století stával předrománský kostelík sv. Kosmy a Damiána. U vchodu do něho byl ve výše uvedeném datu při návštěvě sídla svého bratra Boleslava zavražděn jeho družiník tehdejší Premyslovský vládce kníže Václav. Důvodem byla patrně Václavem prosazo-

vaná poddajná politika spojenectví se Saskem. Takřka mučednická smrt zbožného knížete posloužila v průběhu 11. a 12. století k vytvoření idealizace jeho osoby. Kníže Václav byl prohlášen za svatého a jako takový se stal vzorem křesťanského panovníka, symbolem české státnosti a patronem české země. Na místě jeho skonu nechal v polovině 11. století kníže Břetislav postavit zděný kostel sv. Václava, který byl ve 12. století rozšířen na trojlodní románskou baziliku. S pozdějšími úpravami stojí dodnes. Krypta kostela je situována do míst, kde stával kostelík sv. Kosmy a Damiána. V sousedství kostela sv. Václava se krčí nenápadná jednolodní stavba kostelíka sv. Klimenta. Poznáme ji podle zakulacené apsidy. Pochází z 11. století a ukrývá nejstarší nástěnné malby v Čechách z doby kolem roku 1175. Prohlídka areálu trvá s výkladem necelou hodinu. Po prohlídce máme na zvažení, zda se vrátit na náměstí Svatého Václava nebo ještě popojít přes Labe do Brandýsa nad Labem na náměstí (1,3km). V obou případech je účel jediný, a to nasednout do autobusu, třeba zase linky č. 375, jež jezdí poměrně často, a nechat se odvézt do Prahy ke stanici metra B. Výlet je absolutně nenáročnou procházkou, převýšení dosahuje snad jen 20 m. Délka trasy činí zhruba 12,3 km (při ukončení ve Staré Boleslavi) nebo cca 13,6 km (při ukončení v Brandýse nad Labem).

Pavel Čornej

**BALZÁM KŘÍŽOVKY O CENY**

Na lavičce sedí dva malíři. Okolo jde krásná slečna a jeden říká druhému: „Podívej, to je ale pěkná ženská.“ „Ale mě to vůbec nezajímá, všš přece (viz tajenka),“ odpoví druhý.

**Křížovku poskytl Vydavatelství Balzám**

Pomůcka:	Symbol	Střešní	Dvanáct	Název	Pracovat		Temná	Sibiřský	1. DÍL	Opera
Makarov, Suoni, San	krutosti a ničení člověka	zláby	měsíců	hlásky	motykou		část dne	veletok	TAJENKY	Giuseppe Verdiho
Kostní dřeň										Potreby k feznání a krájení
Kolem										Německý „vrchní“ Citoslovce vzdechu
Politura				Ohniště						Iniciály básníka Nerudy Těžký kov
Primát				Cichový vjem Arab-ská tam-burína						Symetrala Drubez
Lapit										Horský javor Usušená tráva
	Počet hudebníků v oktetu		Slovensky „když“ 2. DÍL		Finsko					Zcela bezbarvá
Žluté až hnědé barvivo										Hlíst Slovensky „kouzlo“
Značka stroncia				Akt						Jeden i druhý Rodná země
Ruský admirál a polární badatel										Značka erbia Část molekuly
	Mladá a svěží Saze									Přírodní pryskyřice Rasa psů
Váhová jednotka (obecně)					Gruzinská hora					Pozdrav Římanů Dobrovolná sportovní organizace
Osobní zájmeno				Vystupek u oltáře In. herce Nového						
Touha vládnout										
Moravské město u řeky Olše										Biblický mofe-plavec

**Výherci z minulého čísla:**  
 1. Vlasta Veselíková  
 Do Borovin 17 Lochkov  
 2. Eva Žáková  
 Na Staré 70 Lahovičky  
 3. Dagmar Trávníková  
 Nám. Osvoboditelů 1364/3 Radotín

**Znění tajenky křížovky z minulého čísla:**  
 ...koupila klobouček

Jméno.....tel. spojení.....  
 adresa.....  
 znění tajenky.....

# Lékařská poradna

## Lymfodrenáže

V dnešní pravidelné rubrice se budeme zabývat léčbou otoků. Největší zásluhu na rozšíření moderní metody v ČR, která se nazývá manuální lymfodrenáž neboli manuální mízní drenáž, má MUDr. Bechyně.

Terapeut, který tuto metodu provádí, může potřebnou odbornost získat až po pěti letech praxe ve zdravotnictví ve specializačním kursu. Setkáváme se rovněž s pojmem lymfomasáž. Tento název používají především maséři, kteří jsou vyškoleni pro práci se zdravými lidmi, tj. pro kosmetické salóny, fit-centra apod. Tuto techniku používají jako nedílný doplněk léčby obezity a celulitidy.

Jaký je však rozdíl mezi klasickou masáží a lymfodrenáží? Klasická masáž ovlivňuje svaly, šlachy, fascie. Používají se i intenzivnější tlaky, frekvence hmatů není přesně určena. Dochází ke zlepšení prokrvení a metabolismu tkáně. Používá se v rehabilitaci a rekondici. Oproti tomu manuální lymfodrenáž je zaměřena na lymfatický systém, zmírnění bolestivého napětí a zlepšení odtoku lymfy z určité oblasti. Charakter hmatů je kruhovitý, velkoplošný. Frekvence hmatů je pomalá. Terapeut musí znát anatomii lymfatického systému a respektovat směr toku lymfy. Při lymfodrenáži ošetřujeme nejprve oblast sběrných uzlin a po jejich dokonalém vyprázdnění postupujeme ke vzdálenějším úsekům. Může být kombinována i s jiným fyzikálním cvičením a terapiemi. Nejznamenitější je využití u primárních - vrozených lymfedémů a sekundárních - získaných především u žen po operaci prsu. Manuální lymfodrenáž můžeme využít i u jiných chorob - např. otoky žilní, Sudekova

choroba, porucha citlivosti při omrznutích, u migrén, po operacích nosních kloubů, po zlomeninách. Svoje místo má také ve sportovní medicíně a kosmetice. Vzhledem k tomu, že při aktivitě vzniklého systému dochází k ovlivnění imunity, má tato metoda i své kontraindikace. Jsou to nádorová onemocnění, která nejsou v remisi, akutní bakteriální a virová onemocnění, hnisavé rány. Relativní kontraindikace jsou otoky při onemocnění ledvin, srdce, vysoký tlak.

Manuální lymfodrenáž je pro klienta velice příjemná metoda - neboli a ještě uleví třeba od pocitu tíhy a napětí v končetinách.

Využít je tak preventivně mohou např. prodavačky, letušky, sportovci po velké zátěži apod. Vzhledem k tomu, že můžeme provádět manuální lymfodrenáž na obličeji, pomáhá tak odstranit pocit tíhy a unavených očí u lidí, kteří pracují dlouho na počítači.

Délka trvání manuální lymfodrenáže je cca 60 minut, frekvence a počet je čistě individuální. Při první návštěvě lékaře či terapeuta se stanoví plán návštěv. Dle potřeby můžeme terapii provádět denně i 6 - 8 týdnů. Manuální lymfodrenáž lze kombinovat s přístrojovou presoterapií, což je přístup s drenážními návleky na horní či dolní končetiny. Návleky jsou vícekomorové, aby umožnily intermitentní drenáž končetiny. Princip činnosti přístroje spočívá v nafukování jednotlivých komor podle příslušného programu.

Ač je tato metoda celkem velmi „mladá“, má určitě svoje nezastupitelné místo jak při terapii pacientů, tak v regeneraci nás všech.

**Hana Váchová lymfoterapeut**