Městem stříbra

Jak jste si za několik let mohli všimnout, naše lednové turistické akce jsou cíleny vždy na význačná místa české historie či kultury. Nejinak tomu je i letos, kdy navštívíme Kutnou Horu, městskou památkovou rezervaci, jež je zařazena na seznamu chráněných památek UNESCO. Do Kutné Hory, kam v rámci výletů do širšího okolí Prahy zavítáme, se dostaneme autobusem, nebo můžeme použít i osobní automobil, jenž je tentokráte úplně nejlepší.

Oblast dnešní Kutné Hory byla známa nalezišti stříbrných rudných žil již v 10. století. Pravá stříbrná horečka tu pak na lokalitách dolů Osel a Kaňk vypukla ve 13. století a nová hornická osada vyrostlá v blízkosti šachet je roku 1289 zmiňována pod názvem Mons Cuthna. Díky ziskům z nerostného bohatství a značným privilegiím, které se horním městům dostalo po roce 1300, se záhy z Kutné Hory stalo druhé nejdůležitější místo v zemi české. Největšího rozmachu dosahovalo královské město od počátku 14. století do poloviny 16. století. Tehdy byla také vytvořena spousta uměleckých památek, za nimiž se do ulic vydáme, byť je všechny nestačíme ani obejít. Soustředíme se proto jen na ty nejvýznamnější.

Start je zvolen na parkovišti v Kremnické ulici. Odtud se posuneme jen maličko níže k parčíku, kterým hned na začátku procházky projdeme rovnou k hlavní kutnohorské památce - chrámu sv. Barbory. Stavba okázalého chrámu, na místě původní kaple zasvěcené sv. Barboře, patronce horníků, byla tvořena od roku 1388 do roku 1558. Na projektu se podíleli postupně architekti z rodiny Parléřů a později Matyáš Rejsek a Benedikt Rejt. Stavba doznala v 17. a 20. století změn barokními a novogotickými úpravami. Při obchůzce vnějšku katedrály se určitě zdržíme na hradbách vztyčených nad údolím říčky Vrchlice, z nichž je tuze hezký výhled na město.

Potom se dáme do Barborské ulice kolem nenápadné kaple Božího těla, jež je hřbitovní kaplí ze 2. poloviny 14. století. Její halový prostor je nádhernou ukázkou vrcholné gotiky. Levá část Barborské ulice z valné míry náleží objektu jezuitské koleje, ze 2. poloviny 17. století, pravá část je lemována zídkou promenádní terasy ozdobenou barokními sochami. Cesta od chrámu sv. Barbory do města měla být jakousi napodobeninou pražské královské cesty. Terasa nad údolím Vrchlice je zakončena po pravé straně Hrádkem, čp. 28. Hrádek je zmiňován již roku 1312 coby tvrz. Ta byla na přelomu 15. a 16. století bohatým měšťanem Smíškem přebudována na okázalé renesanční sídlo. V Hrádku se hutnilo stříbro a dnes je tu umístěno České muzeum stříbra.

foto: Čornej

Kutná Hora

Za Hrádkem uhneme vpravo do Ruthardské uličky, kterou nesmíme přehlédnout. Staré nízké domky táhnoucích se podél hradeb navozují idylickou atmosféru zašlých časů. Ruthardkou přijdeme pod kostel sv. Jakuba. Po pravé ruce máme strohou budovu arciděkanství se dvěma renesančními štíty a ozdobným portálem. Byla postavena ve 2. polovině 16. století jako škola. Od ní vyjdeme před sousední kostel sv. Jakuba, zvaný též Vysoký kostel, jehož štíhlá věž je druhou dominantou města.

Kostel pochází z poloviny 14. století, ale v 17. století byl zásadně změněn do barokní podoby. Od kostela poskočíme vpravo na Havlíčkovo náměstí, kterému vévodí Vlašský dvůr. Jedná se o stavbu královského hrádku neznámého počátku, kam byla krátce po roce 1300 přenesena centrální mincovna Království Českého a kde byly raženy pražské groše. Na přelomu 14. a 15. století tato nejdůležitější světská stavba Kutné Hory doznala značných úprav a krom ražby mincí se stala svědkem i různých jednání. Například v roce 1471 byl ve Vlašském dvoře zvolen Vladislav Jagellonský českým králem. Po zrušení svého poslání, pražské groše se přestaly razit v roce 1547, a zrušení horního úřadu objekt chátral a záchrany se dočkal koncem 19. století při novogotické rekonstrukci. Před Vlašským dvorem na Havlíčkově náměstí je parčík a v něm sochy T. G. Masaryka a K. H. Borovského.

Z Havlíčkova náměstí pokračujeme ulicí 28. října vpravo a z ní zabočíme vlevo do ulice Roháčovy a dále do ulice Brendlovy, která na ni navazuje. Tou dojdeme ke kostelu Matky Boží na Náměti . Ačkoliv byl kostel vybudován ve 3. čtvrtině 14. století, současný vzhled má z doby pro roce 1470, kdy vyhořel. Kostelní hřbitov poskytl roku 1735 poslední odpočinek malíři Petru Janu Brandlovi. Od kostela půjdeme vlevo přes parkoviště do ulice Na Náměti. V ní můžeme spatřit pamětní desku na domě, ve kterém v roce 1850 začal K. H. Borovský vydávat časopis Slovan. Na konci ulice se nachýlíme o devadesát stupňů vpravo do Tylovy ulice. V té zase objevíme rodný dům dramatika, prozaika, novináře a herce J. K. Tyla. Autor textu české hymny zde spatřil světlo světa roku 1808.

Tylovou ulicí doputujeme na Palackého náměstí, kde nám do oka padne impozantní barokní palác z konce 18. století, Sankturinovský dům. Stojí v místě dřívějšího gotického věžového domu z konce 13. století, upraveného koncem 15. století, ve kterém se hutnilo stříbro. Momentálně slouží jako kulturní a společenské centrum, informační středisko a muzeum alchymie. U Sanktutinovského domu vklouzneme do Vladislavovy ulice. V ní mineme Knížecí dům s hodnotnými interiéry, jež hostily roku 1487 krále Vladislava Jagellonského. Dům poznáme podle hezkého gotického portálu. Před Anenským náměstím ukročíme vlevo do Andělské ulice, abychom v jejím závěru stanuli před Voršilským klášterem. Řád Voršilek se usídlil v Kutné Hoře roku 1712 a o dvacet let později začal budovat klášter podle návrhu K. I. Dienzenhoffera.

Od kláštera postupujeme vlevo ulicí Jiřího z Poděbrad až Václavské náměstí. Tam odbočíme vlevo do Šultysovy ulice a podíváme se na morový sloup z let 1713 - 1715. Barokní skvost byl vztyčen jako reakce na morovou epidemii, které ve městě podlehlo více jak 1000 osob. Pak se stočíme zpět na Václavské náměstí a míříme v původním směru ke Kamennému domu, jenž je nejproslulejším kutnohorským domem. Vznikl koncem 14. století a o sto let později byl rekonstruován

foto: Čornej

Chrám Svaté Barbory

na honosné patricijské sídlo s hezkým arkýřem a zdobeným štítem. Kousek za Kamenným domem vstoupíme vlevo do Lierovy ulice a z ní vpravo do ulice Husovy, v níž stojí barokní kostel sv. Jana Nepomuckého z let 1734 - 1750 podle plánů F. M. Kaňky. Krásná vnitřní výzdoba zobrazuje legendu o sv. Janu Nepomuckém.

Od kostela se vrátíme 20 metrů zpátky a vnikneme vpravo do uliční spojky ústící na Komenského náměstí, kde nalezneme rodný dům nejslavnější kutnohorské osobnosti, Mikuláše Dačického z Heslova. Středověký bohém, spisovatel, básník a český vlastenec žil v letech 1555 - 1626. Z Komenského náměstí popojdeme vpravo na sousední a malebné Rejskovo náměstí. Tam nás upoutá Kamenná kašna z roku 1495, snad dílo Matyáše Rejska. Kašna je vyjádřením úcty kutnohorského obyvatelstva k vodě, jíž se městu obvykle mnoho nedostávalo. Nato se levým horním rohem náměstí vnoříme znovu do Husovy ulice, která náměstí protíná a vede do Kremnické ulice. Tou chvátáme vlevo na parkoviště ke svému vozidlu .

Procházka Kutnou Horou měří 3.1 km

Pavel Čornej

KOSTEL SV. JANA NEPOMUCKÉHO
PARKOVIŠTĚ
KAMENNÝ DŮM
KAMENNÁ KAŠNA
JEZUITSKÁ KOLEJ
KLÁŠTER VOŘŠILEK
HRADEK
MOROVÝ SLOUP
KAPLE BOŽÍHO TĚLA
SANKTURINOVSKÝ DŮM
CHRÁM SV. BARBORY
KOSTEL SV. JAKUBA
ARCIDĚKANSTVÍ
VLAŠSKÝ DVŮR
KOSTEL MATKY BOŽÍ

„Pane vrchní, jak dlouho vás mám ještě volat?“ „Prosím k službám. Čím mohu posloužit?“ „Vepřovou s knedlíkem a zelím, už si jí objednávám počtvrté!“ „To jsem rád, že ... *(viz tajenka), pane.*“

Balzám

Křížovku poskytlo Vydavatelství Balzám

Ceny do křížovky věnovala Městská část Praha 16 (Radotín), Václava Balého 23

Pomůcka: Aka, Alarod, Asar, Naso, oder	Biceps	Dvoukolý vozík	Osahat	Zkr. nitu (jednotka jasu)	Do toho prostoru	Ochranný val		Člen arménského kmene	Kratší sólový zpěv v opeře	Útočit
Sleva při hotovostním placení							Japonská řeka ostrova Honšú			
1. DÍL TAJENKY							Lotyšská měnová jednotka / Část úst			
Papoušek				Část ČR / Osové vlákno nervu						
Přírodní pryskyřice šelak					Členský stát Malajsie / Praotec					
	Cíl	Pražský hotel / Islámský princ				Zájmeno ukazovací / Turecké město				
Plánovitý postup k dosažení cíle							Velký úžas / Slovensky „užitek“			
Název hlásky „M“			Jm. bás. Ovidia / Přísný kritik					Předložka / Svatební květina		
Citoslovce hlasu kanárka				Hl. město Ománu / Hudební nástroj						
Lihovina z rýže					SPZ okr. Rokycany / Ovocná zahrada				Starověký kmen Sarmatů	Listová zelenina
	Tropická zuřivost	Technický výkres / Rusky „je třeba“				Zvuk při mluvení / Umělecká plastika				
Čtverečný nerost							Pobídka / Lihovina do čaje			
Zápasník s býky								Iniciály prozaika Lustiga / Zn. terbia		
Německy „nebo, buď“					2. DÍL TAJENKY					
Kruhy					Ochoz					

Výherci z minulého čísla:

1. Jindra Pejšová
nám. Osvoboditelů 1366/5
Radotín
2. Jana Kotoučová
K Celinám 124
Lochkov
3. Josef Pavlík
Výpadová 1317/12
Radotín

GRATULUJEME

Znění tajenky křížovky z minulého čísla:

„jeho problém“

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

V případě, že se chcete zúčastnit slosování o věcné ceny, zašlete nebo doneste vyluštěné znění tajenky vepsané do ústřižku pod křížovkou. Ústřižek odstřihněte 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. Ústřižky s vyluštěným textem budou zařazeny do slosování, pokud dojdou do redakce nejpozději do 4.2.2009.

Zdravý životní styl ...cítit se dobře

Superpotraviny aneb co by nemělo chybět v jídelníčku v nadcházejícím roce

Zkusme v příštím roce udělat krůček k lepší kondici a podpořte svůj organizmus, aby fungoval lépe. Následující potraviny by měly být trvalou součástí našeho jídelníčku.

Jablka – pomáhají s detoxikací organizmu, doporučují se těm, kdo trpí artrózou nebo revmatismem. Podle některých studií pomáhá pravidelná konzumace jablek snižovat hladinu cholesterolu. Jsou i skvělým zdrojem rozpustné i nerozpustné vlákniny. Jedno větší jablko obsahuje zhruba 10% doporučené denní dávky. Pomáhají i se zažívacími problémy.

Avokádo – obsahuje kvalitní tuky, které pomáhají snížit hladinu nebezpečného LDL cholesterolu. V případě, že se snažíte snížit hmotnost – pozor na množství, avokádo je vysoce kalorická potravina.

Brokolice – výborný zdroj vlákniny, hořčíku, vitamínů A a C, vitamínů skupiny B. Za zmínku stojí i obsah železa, vápníku a vitamínu E. Její konzumace snižuje vznik volných radikálů v organizmu. Příznivě ovlivňuje zdraví kloubů a srdce, je známá i protirakovinnými účinky.

Ryby a rybí tuk – důležitá prevence srdečních chorob, revmatické artritidy, astmatu, vysokého krevního tlaku. Zmírňuje i projevy lupénky. Mezi nejlepší zdroje omega 3 mastných kyselin patří tučnější mořské ryby – losos, tuňák, makrela.

Zelí – syrové zelí působí jako prevence rakoviny, kysané zelí podporuje činnost trávícího traktu.

Rajčata – zdroj velmi cenných látek – obsahuje vitamíny skupiny B, fytonutrienty (obsahují i lycopen, který je vstřebatelný v tucích – vařit a přidat olivový olej), dále i velké množství antioxidantů.

Česnek – přírodní antibiotikum, prevence zaplísnění trávícího traktu, velké množství může snížit srážlivost krve nebo způsobit problémy se žlučníkem.

Olivový olej – dnes už neodmyslitelná součást i české kuchyně, výborný do salátů, snižuje hladinu cholesterolu.

Zázvor – v zimě prohřívá, zklidňuje trávící trakt a nervový systém.

Celozrnné obiloviny – obsahují vitamíny skupiny B, železo, mají nízký glykemický index (pomáhají stabilizovat hladinu krevního cukru), jsou i zdrojem vlákniny. V případě, že se snažíte snížit váhu, dopřávejte si je večer v menším množství.

Zdravější jídelníček v roce 2009 vám všem přeje

Hana Němcová, www.wellnessia.cz