

betýnka

Komu bude podobné?

Děloha po porodu

Zvýší inteligenci elektronické hračky?

6 DŮVODŮ, PROČ PLÁČE

PORODNÍ PŘÍBĚH:

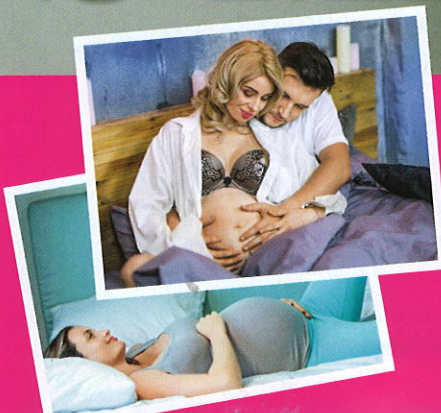
„Rodila jsem se zlomenou nohou.“

Jen
19,90

LUCIE KŘÍŽKOVÁ:

„V mateřství se řídím intuicí.“

NÁVOD NA ŽIVOT S MIMINKEM



Těhotenství

- ➔ První trimestr
- ➔ Polohy při porodu
- ➔ Sex s břichem

Rodina

Vyrazte na výšlap s kočárkem
Víme kam!





Na výšlap **S KOČÁRKEM**

Vypadá to, že zima se s námi už pomalu loučí a nastává čas, kdy nás doma za pecí nic neudrží. Posbírejte děti, manžela, babičky nebo kamarádky s jejich rošťáky a vyrazte o víkendu ven! Kam se můžete bez obav vydat i s miminkem v kočárku? Inspirujte se!

Text: SIMONA PROCHÁZKOVÁ

VZHŮRU NA KRÁLOVKU!

Nenajdete přívětivější hory, kde se můžete toulat nádhernou přírodou i s nejmenšími ratoletmi, než jsou Jizerky, protkané pohodlnými cyklostezkami, na které se vejdete i s celým pelotonem kočárků. Nechte auto na hlídaném parkovišti v Hrabčicích (jen kousek od rodinného lyžařského areálu Seve-rák) a vykročte po zelené turistické značce směrem k rozhledně Královka. Příjemnou procházkou dojde-te mezi chatami, loukami a nakonec lesem ke kamen-

né rozhledně na vrcholu hory Nekras. Ta je otevřena denně a naskytnou se vám z ní výhledy na Jablonec nad Nisou,

Bedřichov, a když budete mít štěstí na počasí, uvidíte jako na dlani také Český ráj. Rychlý oběd si dejte v samoobslužné restauraci Sluneční terasa, zatímco se malí neposedové vyřádí na velkém venkovním hřišti s prolézačkami. Nedaleko se nachází také slavná (nově zrekonstruovaná) Prezidentská chata a věřte, že zdejší hovězí svíčkové ani meruňkovému koláči s tvarohem prostě neodoláte!

Více na:

hotelkralovka.cz
prezidentska.cz

KAŠPERKY PLNÉ ZLATA

V okolí šumavského městečka Kašperské Hory, proslulého těžbou zlata, na vás čeká hned několik zajímavých okruhů procházek, které můžete v pohodě absolvovat i s kočárkem. Zavedou vás ke Zlatému potoku do tajemného Amálieho údolí, kde se dochovala řada zlatokopectvých štol, k pranýři a krásným výhledům na Šibeničným vrchu. Patnáct minut jízdy autem z Kašperských Hor, směrem na Hartmanice a Železnou Rudu, přijedete k ty-

Více na:

sumava-volnycas.cz
kasperske-hory.cz

pickému šumavskému stavení – Chatě Rovina. Odtud se můžete vydat i s malými dětmi a „sportovnějším“ kočárkem k tajuplné, v lese ukryté kapličky sv. Vintře. Ze skály nad kapličkou je kouzelný výhled na šumavské kopce.

Akčnější maminky a tatínkové, kterým nebude vadit tlačít kočárek téměř hodinu před sebou do kopce (bylo nás dost, takže nemožné to není), si mohou troufnout zdolat (od náměstí po zelené turistické značce) i zdejší dominantu, romantický Kašperk, nejvýše položený hrad v Čechách.

DOBŘE SCHOVANÉ JEZERO

Ledovcové Plešné jezero je ukryté v lesích, pod skalní stěnou na svahu hory Plechý. Na srázu nad jezerem stojí při trase žluté turistické značky (spojuje hraniční červenou značku se zelenou značkou z Nové Pece) památník známého šumavského spisovatele Adalberta Stiftera. Dostat se sem pěšky je možné z Nové Pece (v nohách budete mít deset kilometrů) nebo osady Jelení (čeká vás asi sedm kilometrů). V Nové Peci zaparkujete auto u základny Horské služby a rovnou naskočíte na zelenou turistickou značku (souběžná s cyklostezkou). Povede vás lesem

Více na:

lipensko.org
sumavainfo.cz

podél Schwarzenberského kanálu na Říjišti, kde stojí kiosek s občerstvením. Dojdete až na rozcestí pod posledním úsekem stoupání k jezeru (je zde turistické odpočívadlo). Abyste se s kočárkem vyhnuli prudkému výstupu přes kamenné moře (po vlastní zkušenosti, kdy jsme na konci s dechem chtěli kočárek zanechat uprostřed šumavských hvozdu, opravdu nedoporučuji), budete si muset zhruba tři kilometry zajít a pokračovat po značené cyklotrase, takže k jezeru vystoupáte oklikou v doprovodu zpocených cyklistů. Námaha ale stojí za to. Ze všech šumavských jezer je totiž to Plešné jednoznačně nejúchvatnější a nejtajemnější.

VINICEMI KOLEM DOKOLA

Stezka bosou nohou, tak se jmenuje projekt jihomoravské vinařské obce Valtice. Zážitková pěší stezka pro celou rodinu má téměř pět kilometrů a vede ze sousední rakouské vinařské vesničky Schrattenberg k romantické Kolonádě na Reistně nad Valticemi. Zde také můžete nechat auto a vyrazit po svých mezi vinice s výhledy do malebné krajiny. Po cestě potkáte celkem jedenáct

Více na:

valtice.eu
barfussweg.at

zastávek se zajímavými informacemi nebo expozicemi.

Na některých se můžete projít bosi (pokud nejste otužilci, doporučuji vrátit se tam, až se víc oteplí) po kamení, šiškách nebo kůře, odpočinout si na dřevěných lehátkách, opéct si buřtu v krbu, balancovat na vratkém mostě, porozhlédnout se z dřevěné věže nebo se dočtete, jaké jste znamení podle stromů. Na hraničním přechodu si nenechte ujít prohlídku Muzea železné opony.

SEMANÍNSKÁ LESNÍ STEZKA

Objevte malebné Podorlicko, nebudete litovat! Auto nechte v obci Semanín, kousek od České Třebové a přímo z návsi se vydejte po naučné stezce s řadou originálních zastávek. Na nich se dozvíte něco o přírodních zajímavostech i historii zdejší krajiny, také třeba ale poznáte na vlastní kůži, co je knajpoviště – otužovací soustava ve formě vydlabaných klád s protékající vodou z lesní studánky podle léčebné metody pátera Sebastiana Kneippa, který již před 150 lety propagoval zdravý životní styl. Pohodlnou lesní cestou (procházet budete nádhernou

Více na:

mojeorlickehory.cz
obecsemanin.cz

bukovou alejí) dojdete ke smírčímu kříži a staré štole. Odměnou za našlapané kilometry vám bude vyhlídka z rozhledny na Kozlovském hřbetu nebo občerstvení na turistické chatě Maxe Švabinského. Po cestě potkáte dřevěná či kamenná posezení, kde můžete vydechnout nebo posvačit. V okolí je několik štol, ve kterých před více než sto lety místní těžili žáruvzdorný lupek, k jedné z nich vás trasa zavede. Semanínská stezka končí na bývalém cvičišti armády zvané Střelnice (raritou jsou dodnes zachované ruské nápisy). Odtud se vrátíte stejnou cestou zpět do Semanína. V cíli budete mít v nohách zhruba 10 km. **X**

Oslavujte za pochodu

Vyrazte s rodinou oslavit sto let od vzniku republiky s Klubem českých turistů. Proč byste se měli připojit a kam se můžete vydat? Série pochodů s názvem „100 let republiky, 130 let v pohybu“ startuje poslední týden v březnu. Zúčastnit se může každý, kdo přijde na místo startu a uhradí symbolické startovné. „100 výletů, 100 kulturních zážitků, to je ideální příležitost, jak stylově oslavit kulaté výročí od vzniku republiky, rozhybat tělo, pobýt venku a sejít se s přáteli,“ říká Jaroslav Krejzlík z Klubu českých turistů a dodává, že na každém pochodu se mohou účastníci těšit na tombolu, speciální razítko, samolepku a kulturní zážitek, který připomene vznik republiky. Zároveň si v roce 2018 Klub českých turistů připomene 130 let od svého vzniku.

Zahájení oslav proběhne 25. března 2017 v Praze pochodem „Za jarním sluníčkem“. Jednou z tras je i „kočárková“, bezbariérová, dlouhá 5 km. Start je od 10 do 12 hodin u Národního technického muzea v Praze 7 na Letné.

Více informací na: 100letvznikurepubliky.cz nebo kct.cz

