

Rodnou Sofievku nosím v srdci stále

Obrázky z obyčejného života Marie Plosové z Truzenic

Paní Marie Plosová pochází z volyňské obce Sofievka. Tehdy, roku 1920, to bylo území polské. Však dodneška mluví ukrajinsky i polsky. A paměť jí slouží velmi dobře. Vypravme se tedy s ní do jedné typicky české vesnice na Volyň.

Sofievka byla česká, měla na třicet chalup. Kdo chtěl koupit půdu, musel přestoupit na pravoslavnou víru. „Pán Bůh je jeden,“ říkal tatínek a netrápilo ho to. Někdo ale zůstal katolík. Můj dědeček rád vyprávěl, jak učil tamní lidi hospodařit. Dobytek chovali jen v přístřeš-

vejslužka. Co jsme nejčastěji jedli? Pekli jsme kulaté tříkilové pecny. Maminka přitom dělala žitné placky s rozinkami, pomazala chlebové těsto domácí smetanou a dala upéct. Dobrota!

Jak se vaří pohanka? Tu musíte napřed nasucho opražit, nejlepší

tažených koněm. Měli jsme českého učitele, pana Holého, říkalo se mu „Rakušák“, ale musel se vrátit. Tak jsme do Prahy na studia vyslali mého bratrance Horáka, a ze sousední vsi jel na učitele studovat Služenko. Pak se vyměnili, aby neučili samé příbuzné. Měli jsme denně hodinu polštiny, taky ukrajinštinu, to byl úřední jazyk.

V Sofievce se žilo kulturně. Z Čech nám chodily noviny a tak jsme povzoru Čechů založili sokolskou jednotu a předváděli cvičení v okolních vsích. Měli jsme sál, a tam se pořádaly taneční kurzy. Chloubou Sofievky byl početný hasičský sbor. Ten byl moc důležitý. Stavení byla dřevěná a při požáru by snadno lehla popelem celá vesnice.

Když jsem se vdávala, bylo u stolu na šedesát lidí. Zabíjelo se prase, tele a plno drůbeže. Hrálá nám místní kapela, měli jsme družičky. Vdávala jsem se v sedmnácti, ještě poutivá. Tam se na to dbalo. Tetky vždycky počítaly, kolik měsíců po svatbě přišlo dítě, když dřív, říkaly, že je matka coura, co se tahala s chlapem ještě před svatbou. Pak přišla válka, všechno bylo jinak. Ženské byly na všechno samy. Samy jsme musely orat, samy sít a sklízet.

Když se manžel vrátil raněný z války, ještě týž večer mu banderovci sebrali uniformu. Bylo to tehdy na Volyň všelijaké. Proto jsem se rozhodli, že půjdeme do Čech. Jely vždy čtyři rodiny v jednom dobytčím vagóně. Sebou jsme vezli dvě kravky, koně, zásoby píce. Jel i osmiletý a roční syn, toho jsem kojila. Jela také manželova maminka. Ta se na

mladšího syna v náručí. V Zakarpatské Rusi nám říkali, kam vy jedete, kameň na kameni a na tom kameni ještě jeden kameň, varovali nás.

Někdo se vydal na Chebsko, naše rodina vystoupila 7. února 1947 na nádraží v Zatci. My šli do Truzenic, bratr se usadil v Břežné u Loun. Zima byla, mráz, sněhu plno. Poslali pro nás dva povozy, za ně jsme zapřáhli dobytek. Byla jsem s manželem, tak jsem se nebála a doufala, že to nějak dopadne. Náš barák byl holý, vymrzlý, vyrabovaný do poslední lžičky. Přinesli jsme železná kamínka, v nich se topilo. Hodně jsme toho stěhování litovali. Tady byla půda těžká, že ani koňmo orat nešla. Nechali jsme si zorat traktorem ze strojní stanice. Koupili jsme seťové obilí a také kolo – dopravní prostředek.

Když jsme přijeli, byli jsme zvyklí slavit pouť 8. září a posvěcení na Martina. Každý si přivezl nějaké zvyky a pak se to dalo dohromady. Lisnerovi a Hejtmánovi zase slavili domlatnou. Nastrojili se koně, oblékly kroje, moc hezké to bylo.

Když jsme se trošinku zmátořili, chtěli po nás, ať jdeme do JZD, ale to jsem se bála, protože jsem následkem těžké dřiny dost postonávala. Nakonec jsme vstoupili do statku. Manžel dělal skladníka, já na váze. Do školy děti chodily do Velemyšlevsí. Zámek tehdy ještě stál, je ho věčná škoda. Ale to víte, vládl tady jeden soudruh, co přikázal, to se uděloval. Vlastně jsme tehdy do Čech utekli hlavně před bolševikem, ale on nás i tady dostihl.



Hasičský sbor byl v dřevěné dědině velmi vážený.

Volyň přistěhovala z Berounska jako sedmiletá, nyní, v 75 letech, se do Čech vracela. Paňmáma seděla u okna, zabalená v peřině,

No, co už naděláme. Celý život jsme pracovali. Teď jsem tady v pečovatelském domě, máme tu čisto, teplo. Jsem spokojená.

„přece není žádný svátek.“ – „Ale voní jedou ráno pro první fůru,“ řekla klidně babička. Obě jsme s maminkou koukaly, jako by nám uletěly včely. Ráno mě děnda vzbudil a říkal: „Dej se do gala a přijď se za hodinku podívat na roh ke mlejně. Pak mi řekneš,



Paní profesorka Marie Školová. Jestli jsem dobrý. “ Otočil se na babičku a na maminku: „Holky, přijďte nás tam taky pozdravit!“ V čistě vyprané a nažehlené ka- zaje odcházel...

Asi za půl hodiny se babička pečlivě oblékala do svátečního a šly jsme všechny ke mně. To tedy byla událost! Honem jsem se převlékla do bílých družičkových šatů. Maminka si vzala taky trochu lepší blůzu. Říkala: „Jsem nerada, když

je neloupaná. Přidáte zpěněnou cibulku, zalijete vroucí vodou, povaříte, zapečete. Moc dobrá, ochutnejte. A jáhly, ty se musí dvakrát spařit horkou vodou, aby nebyly hořké. Pak dáte 3x tolik mléka, kousek másla, přidávají se třešně nebo višně, vše se upeče a je jahelník. Nebo vykrojíte škubánky, polijete smetanou... Také boršče se hodně připravovali. Dáte vařit vepřové, přidáte všechnu zeleninu kromě česneku, nastrouhanou červenou řepu, namočené fazole, zakvedláte smetanou. Nebo uvaríte brambors uzeným, do něho šťovík, smetanu. Dělam ho dodnes, jen šťovík opatruji v mrazáku.

V Sofievce byla česká škola, dědeček měl cihelnu, tak na budovu dodal materiál. Sjížděly se k nám děti ze tří vesnic, v zimě na saních,

je neloupaná. Přidáte zpěněnou cibulku, zalijete vroucí vodou, povaříte, zapečete. Moc dobrá, ochutnejte. A jáhly, ty se musí dvakrát spařit horkou vodou, aby nebyly hořké. Pak dáte 3x tolik mléka, kousek másla, přidávají se třešně nebo višně, vše se upeče a je jahelník. Nebo vykrojíte škubánky, polijete smetanou... Také boršče se hodně připravovali. Dáte vařit vepřové, přidáte všechnu zeleninu kromě česneku, nastrouhanou červenou řepu, namočené fazole, zakvedláte smetanou. Nebo uvaríte brambors uzeným, do něho šťovík, smetanu. Dělam ho dodnes, jen šťovík opatruji v mrazáku.

V Sofievce byla česká škola, dědeček měl cihelnu, tak na budovu dodal materiál. Sjížděly se k nám děti ze tří vesnic, v zimě na saních,

Malá vzpomínka na velkou ženu

Paní profesorka Marie Školová by včera oslavila devadesátiny

Možná si, Lounští, ještě vzpomínáte na vždy elegantní paní, která bydlela v lounské Kolonii, na paní profesorku Marii Školovou. Právě nyní by slavila devadesátiny. Bohužel, loni zemřela. Zajímavá osobnost všestranného kulturního rozhledu. Občas za ní zavítal knihovník Ivo Markvart a náramně si rozuměli. Přemluvil ji k vydání knížky Zlonické dětství zvědavé holky.

Paní profesorka se narodila 27. března 1917 ve Zlonicích u Slaného, v roce 1925 se s rodiči přestěhovala do Loun. Po měšťance se na přání maminky vyučila dámskou krejčovou a pracovala v salónu 1. třídy firmy Ollyanders. Poté absolvovala odbornou školu pro ženské povolání - obor šití šatů v Lounech – Cítolibeč. Roku 1945 odmaturovala na Masarykově státním ústavu pro výchovu a vzdělávání učitelé odborných škol pro ženská povolání v Brně. Učila v Liberci a dálkově vyučovala Vysokou školu pedagogickou v Praze, biologii, psychiatrii a zeměpis. Na penzi se do Loun vrátila. Připomeňme si ji a jak říkávala, „pilíř jejího dětství“ – jejího dědečka „děndu“ kapitola z její knížky.

První fůra

Bylo až nápadně pěkné počasí. Svítlo sluníčko a úroda se zdá být opravdu bohatá. Každý, kdo vlastnil nějaké políčko nebo dokonce lán, spěchal se sklízni. Děnda odcházela z domova už před svítáním a vracel se za tmy.

Neustále litoval koně. Je strašně horko. Tolik hodin denně tak únavné dřiny. Ani by se nedivil, kdyby to všechno utrpení nevydrželi. Všichni jsme věděli, kam tímhle útloucitem míří: ráno bude mít plné kapsy chleba a cukru. Nebylo ještě dlouho po válce, zásobování dost kulhalo a počítalo se s každým krajícem. Když jsou na tom koně se zdravím tak zle, kdo by mohl děndovi zazlívát, že se je snaží zachraňovat? Nabral si pořádnou žňovou porci a jen spokojeně podotkl: „Zežtra mi neslaďte kafe a je to doma.“

Už večer si s maminkou smluvil, aby mu připravila dva vyprané hadry. Jeden velký, jemný, už hodně opraný. Druhý menší, drsný. Aby koně trochu během dne otřel a „polochtal“.

Další den děnda přišel domů s několika klasy v ruce. Rozložil je na stole a ukazoval, z kterého pole jsou. „Když bude tohle počasí, tak do tří dní svážíme. To mám tedy co dělat!“

V neděli odpoledne ani večer nebyl děnda doma. Kdepak je děnda? “ starala se maminka,



cesta za zdravím

■ Připravuje Lékárna Na Široké, ulice Kosmonautů 2303, Louny

■ Potíže s ledvinami a močovými cestami



Dnes si povíme něco o méně závažných problémech s ledvinami a močovými cestami, které navíc dokážeme ovlivnit nebo odstranit z větší části vlastními silami.

■ **Co to jsou ledvinové kameny?**

Vznikají při nahromadění minerálních solí, které vykrystalizují v močových cestách. Mají různou velikost - od drobků až po velikost k velkým kamenům, které mohou zablokovat odchod moče. Nejobvyklejší jsou kaménky ze štalvanu vápníku. Další typy se vytvářejí z kyseliny močové, cystinu a fosfátů.

■ **Příčiny ledvinových kamenů**

Hlavní příčinou je strava bohatá na průmyslově zpracované a čisté potraviny živočišné bílkoviny. Ke tvorbě kamenů však může přispět i špatná funkce příštítňé tělísk a genetická zátěž. Čištěné cukry zvyšují tvorbu inzulinu, který způsobuje větší vylučování vápníku. Při vyšší koncentraci vápníku a při nedostatečném příjmu tekutin vznikají při jeho reakci s některými odpadními látkami soli a ty mohou začít krystalizovat. Při nedostatečném příjmu tekutin nebo nadměrném pocení se může zvýšit i koncentrace moči a mohou začít vznikat krystaly solí kyseliny močové. Ledvinové kameny složené z aminokyseliny cystinu vznikají jako vzácná vrozená porucha. Fosfátové kameny vznikají při změně pH moči (při infekcích močových cest). Typ kamenů je nutné znát, aby bylo možno určit nejvhodnější způsob přírodní léčby.

■ **Jak mohou pomáhat potraviny doplňky?**

Při užívání hořčičku a vitamínu B6 se snižuje vstřebávání vápníku a hladina štalvanů, proto mohou být tyto doplňky prospěšné v prevenci i léčbě štalvanových kamenů. Tvoří-li se ledvinové kameny z kyseliny močové, může podpořit jejich vylučování močičaj z listů pampelišky nebo kopřivy. Také vitamin C, vitamin E, jinan, aloe vera a brusinkové extrakty mohou působit proti zánětu a vlivu volných radikálů.

■ **Co ještě můžete dělat?**

Abyste předešli tvorbě kamenů ze štalvanu vápníku, vynechte potraviny obsahující štalvan (špenát, reveň, čokoládu, arašidy, jahody, hroznové víno, coca-colu). Omezte stravu s vysokým množstvím živočišných bílkovin a jezte více listové zeleniny (kromě špenátu). Chcete-li předejít tvorbě ledvinových kamenů z kyseliny močové, omezte potraviny bohaté na živočišné bílkoviny, které se metabolizují na kyselinu močovou. Patří sem vnitřnost, červená masa, dary moře a chřest. Chcete-li předejít tvorbě fosfátových kamenů,

může být nutná léčba antibiotiky. Infekci můžete někdy zvládnout brusinkovým výtažkem nebo šťávou, popřípadě bylinkovými čaji z bezinkového květu a proskurníku. Potraviny, které mohou pomoci zabránit vzniku ledvinových kamenů: ovoce, zelenina, vláknité obiloviny (např. rýžové otruby), dostatek vody, potraviny bohaté na vitamin A (vojtěška, meruňky, ananasový meloun, mrkev). Tvrdí se, že každodenní pití vody s malým množstvím jablečného octa nebo citrónové šťávy a medu pomáhá rozpustit kameny.

■ **Infekce močových cest**

Infekce močových cest může probíhat od banálního, nenápadného zánětu, kterého si ani nevšimnete, až po nebezpečné hnisání ohrožující vaše ledviny. K infekci ledvin může dojít, když je tok moči zablokovaný v nižších oddílech močového ústrojí. Z močového měchýře se zpětně šíří bakteriální infekce do ledvin.

■ **Příčiny infekce**

Příčinou je přítomnost škodlivých bakterií v močových cestách. Nejčastěji pronikají proti proudu moče - močovou trubicí do močového měchýře. Pokud není močový měchýř dostatečně proplachován pravidelným příjmem tekutin, bakterie se v měchýři rychle pomnoží. Odtud je již jen krůček k vážnému zánětu ledvin. V 80 % případů je příčinou močové infekce bakterie Escherichia coli. Je součástí naší střevní mikroflory.

■ **Projevy infekce**

Z počátku pociťujete jen pálení, řezání při močení. Infekce může být provázena zvýšenou teplotou a bolestmi nad sponou tydké kosti, tj. v oblasti močového měchýře. Pokud se infekce rozšíří dále cestou močovou do ledvin, přidá se bolest v bedrech a teplota vzroste.

■ **Léčba infekce**

Nepříjemné pocity při močení spojené s infekcí močových cest mohou ustoupit již po samotné úpravě pitného režimu. Pokud se objeví bolesti v bedrech, vysoké teploty nebo krev v moči, je nutné navštívit lékaře co nejdříve. Brusinky brání zachycování bakterií na sliznici močového ústrojí a pomáhají tak snižovat možnost infekce. Vhodná je také kombinace s d-manosou, která obalí bakterie a neumožní jim také přichycení na stěnu močové trubice.

Přeji všem, aby se svou vhodnou životosprávou těmto problémům úspěšně vyhýbali.

Mgr. Petr Štola (lékárník)



Vzácní a ohrožení živočichové na Lounsku, Žatecku a Podbořansku

■ **Ještě s námi žije...vranka obecná**

Malá, dravá skrytá žijící rybka převážně s noční aktivitou. Životním prostředím jsou jí říčky a potoky pstruhového pásma. Je chladnomilná s vysokým nárokem na obsah kyslíku ve vodě, takže je biologie považována za bioindikátor čistoty vody.

Dorůstá délky 10 až 12 cm a i když má výborné maso, není vzhledem k malému počtu a nepatrné hmotnosti hospodářsky využívána. V pstruhovém pásmu je z rybarského hlediska nežádoucí, protože pohubí pstruží jikry a plůdky. Vranka není příliš dobrým plavcem, a proto se pohybuje v krátkých skocích od kamene ke kameni, kde vyhledává úkryt. Tře se v dubnu a květnu. Sameček jikry nakladené do písku, nebo nalepené na kameny urputně brání a hlídá.

V porovnání s ostatními našimi rybami vypadá vranka trochu strašidelná, jako by tělo mělo samou ploutev. Navíc je hlava vranky s vrchu zploštělá, trochu podobná žábě, takže se jí místy říká „pulec“.

Šubrt (1931) udává vranku z Žatecka podobně jako Flasarovi (1975, 1981), kteří ji udávají

z horního toku Ohře až po Žatec. Současný výskyt byl zaznamenán i v nižších partiích Ohře u Černčic a Počedlic, což souvisí nejenom s nižší teplotou vody v Ohři, ale i tím, že se zde čistota vody natolik zlepšila, aby zde vranka mohla přežívat. Přesto, že je místy běžná, je u nás zařazena mezi ohrožené druhy.

Herbert Tichý

