

Nemám čas na dlouhou chvíli

Obrázky z obyčejného života Jarmily Kučerové z Veltěží

Ti, kterým chybí elán a chuť do života, by se měli učit žít od Jarmily Kučerové z Veltěž. Krátce jsme se o ní zmínili již letos v dubnu. Nyní, kdy přichází podzim a všelijaká ta nedobrá duševní havěť, je navýsost užitečné si životní styl příkladně sokolky připomenout. Ještě nyní, v jejich třiaosmdesáti letech ji provází obdivuhodná vitalita a svěžest. Zatímco její vrstevnice se ohlížejí životem zpátky, do minulosti, paní Kučerová mluví ponejví v přítomném čase.

„Do 17 let jsem žila v Praze, absolvovala jsem gymnázium a dvouletou odbornou školu. Když byly za války vysoké školy zavřeny, ukladili nás rodiče do Veltěž k dědečkovi. Měl tu hospodářství a taky lom na Bytinách. Brzy jsme se naučili veškerým zemědělským pracím a já v sobě objevila zemědělské buňky. Nakonec jsem se tady provdala azemědělství zůstala věrná. Kdepak v kanceláři, já pracovala normálně, rukama. Domnívám se, že studia žádnému neuškodí, i kočí může být vzdělaný.

Mým největším životním koníčkem je historie. Tuhle lásku

Schwarzenbergové, Kinští.

Bydlím s rodinou vnučky a s pravnučkou Ivetkou. Ta možná bude mít k historii taky vztah. Chodí ke mně, hladí knížky.

Mým dalším koníčkem je fotografování. V kartotéce mám přehledně seřazeny veškeré své snímky podle roků. Jeden čas jsem dělala také kronikářku obce. To víte, takovou práci nejde dělat pro peníze, to musíte dělat rád.

Dalším mým koníčkem je hudba. Bylo mi požítkem navštěvovat koncerty Kruhu vážné hudby. Ještě nedávno jsem sama hrála na klavír, ale bytelný nástroj zabíral půlku pokoje, tak už ho



FOTO KVĚTA TOŠNEROVÁ

Jarmila Kučerová se obklopuje knihami a dokumenty. Neúnavně pořizuje výpisky, rovná své záznamy.

koupili mi pingpongový stůl a učila jsem hrát stolní tenis děti ve vsi.

Jak se stravuji? V půl sedmé posnídám krajíček chleba s medem a vypiji půl litru čaje. V největ posvačím ovoce, v jedenáct obědvám a pak si pár hodin čtu. Čtu dosud bez brýlí. Nemoci si mě vůbec neužijí, já všechno rozhodím. Neznám alkohol, cigarety. Když se šlo na zábavu, brávala jsem tahací harmoniku, abych mohla hrát a nemusela pít.

V patnáct hodin si dávám suchý rohlík a kefir a v osmáct ještě lehkou večeři. Pak se podívám na zprávy a jdu spát. A co ráda jím? Vařím si takové své ajontopfy, třeba květák s pohankovou kaší, a piju bylinkové čaje, ty střídám.

Asžádým se nehněvám. Když někdo začne, řeknu, dejte si klid, to nestojí zato. A co je ještě pro život podstatné? Prozradím vám svoje základní životní heslo: pohyb, voda, vzduch, slunce, hudba, duch!“

Připravila Květa Tošnerová



REPROFOTO KVĚTA TOŠNEROVÁ

Selmice. Kresba Oldřicha Pavla Hanuše.

Sezóna Kruhu přátel hudby začala romanticky

Povznášejiím způsobem začala 34. koncertní sezóna lounského Kruhu přátel hudby. Ve Vrchlického divadle ji před týdnem zahájilo vystoupení Českého tria. Již avizovaný program sliboval výjimečný, a přitom líbivá klavírní tria romanticky založených skladatelů.

Klavírista Milan Langer, houslistka Dana Vlachová a violoncellista Miroslav Petráš však ještě předčili očekávání. Svěží a mladistvé Trio c moll, které podle Langera napsal Josef Suk v necelých 16 letech a odstartovalo jeho kariéru, nasadilo vysokou latku. Subtil-

ní melodie s ohlasy na lidovou notu geniálně sugerovaly dojem, že je známe odpradávná.

Po mazlivém žákovi Antonína Dvořáka vložil pravý romantik Felix Mendelssohn-Bartholdy do strun hudebníků výbušnou směs něžného citu a bouřlivé vášně. Jeho Trio č.1 d moll bylo



cesta za zdravím

■ Připravuje Lékárna Na Šíroké, ulice Kosmonautů 2303, Louny, www.pilulka.com



🕒 Výživa našich nejmenších

Dnes zahájíme nový okruh témat, věnující se novorozencům a kojencům. V posledních letech zažíváme populační boom. Na svět přichází podstatně více dětí než v předchozích letech. Proto jsme se rozhodli pomoci právě vám, novopečeným maminkám a tatínkům, aby vkročení do světa novorozenat a péče o ně bylo o něco jednodušší a příjemnější. Co nás čeká v příštích článcích? Budeme se především věnovat kojení a dětské výživě, neboť tyto s naším mazlíčkem velice úzce souvisí.

🍼 Příprava na miminko

Než se vrátí maminka z porodnice i s tím nejmenším, tak bychom měli mít připravenou výbavičku pro novorozeně, která se skládá nejen z oblečení, ale i z dětské kosmetiky a dalších nezbytných hygienických potřeb (mýdlo, olej, krém proti opruzeninám, dětská vanička, teploměr, kartáč na vlásy). Neměli bychom zapomenout koupit balík plen velikosti 3-6 kg a vlhčené ubrousky na zadeček. Mimo to je dobré vyzbrojit se informacemi o dětské výživě – především jak nejlépe kojit, protože mateřské mléko je nejpřirozenější výživou pro novorozence a kojence.

👶 Kojení

Základem výživy novorozence je mateřské mléko. V tomto tématu se dozvíte jaké jsou výhody kojení jak pro dítě tak i pro matku. Kojené děti jsou méně ohroženy zánětem žaludku a střev, infekcemi dýchacích cest a spalničkami. Mateřské mléko obsahuje všechny nezbytné živiny, které kojeneček v průběhu rozhodujících prvních měsíců života potřebuje k růstu a vývoji zdravě fungujícího imunitního systému. Kojení je rovněž velice pohodlné – maminka se nemusí zatěžovat přípravou umělé výživy či sterilizací lahvi, a přesto má k dispozici mléko o správné teplotě a nejlepším složení doslova na požádání. Navíc blízký tělesný kontakt matky s dítětem je jedinečným zážitkem, jenž rozvíjí vzájemnou lásku a důvěrný vztah. Jelikož je mateřské mléko lépe stravitelné než kravské, trpívají kojeneček děti též méně zácpou.

🍼 Strava kojící maminky

Kojení do jisté míry rovněž

snižuje riziko rakoviny prsu. Některým ženám, kterým se rychleji vytváří mléko nebo potřebují nechat miminko s tatínkem o samotě je potřeba mléko odstříkat. Buď můžete mléko odstříkat ručně nebo odsávačkou. Odsáté mléko vydrží v mrazničce až tři měsíce, ale je nutné ho zmrazit bezprostředně po odsátí! Kojící žena by v každém případě neměla držet žádnou dietu. S dietou počkejte až po ukončení kojení! Adůvod? Potřebujete energii k produkci výživného mateřského mléka. Maminka by měla hodně pít, minimálně dva až tři litry tekutin. Příliš málo tekutin brzdí tvorbu mléka. Myslete na to, že mateřské mléko sestává z 90% vody. V příštích článcích se dozvíte více, neboť se tomuto tématu budeme věnovat obsáhleji.

👶 Dětská výživa

Pokud miminko nemůže být kojeno (uvádí se, že pouze 2 – 3 procenta žen není schopno své dítě kojit), nahrazuje se mateřské mléko umělou výživou. To bude tématem našeho dalšího článku Cesty za zdravím. Dozvíte se jaké druhy mlék nejlépe použít právě pro vaše miminko. U starších kojenců začínáme s podáváním různých kaší, ovocných a maso-zeleninových příkrmů. Je lepší si příkrm připravovat doma nebo si ho kupovat už hotový? Na co je nutné dávat pozor při přípravě stravy doma a při nákupu ingrediencí? Tyto otázky se pokusíme také zodpovědět.

Těším se svámi na další setkání na naší Cestě za zdravím

Jana Davidová,
farmaceutická asistentka
(za čtrnáct dní na téma kojení)



REPROFOTO KVĚTA TOŠNEROVÁ

Chraberce, když ještě existoval „Malý Oblík“ čili Chraberecký chlum. Kresba zapůjčena laskavostí Jarmily Kučerové.

jsem podělila po tatínkovi, kterým byl historik Oldřich Pavel Hanuš. Pochází z Vrbna nad Lesy, vystudoval v Lounech reálku a pak architekturu na ČVUT. Velmi pečlivě pracoval historii obcí a jejich územní plány, které bohužel většinou zmizely. Věčná škoda. Kolik by se za jejich nové pořizování ušetřilo peněz. Rád obce kreslil, mám spoustu jeho kreseb. A taky filmy točil, ale zůstalo to někde v Praze. První promítací přístroj si přivezl roku 1931 z velké cesty po Evropě. Krajem s oblibou jezdil na motorovém kole...

Kdy mne historie poprvé oslovila? To vám řeknu zcela přesně. Bylo to 9. října 1934, kdy byl v Marseille spáchan atentát na jugoslávského krále Alexandra. Bylo mi 11 let a dějiny mne uchvátily a baví dodnes.

Co já se natěšila na rok 1978, na důchod. Když už se mi přiblížil, dělala jsem si čárky, jako na vojně.

Opravdu nemám čas na nudu. Zajímá mne veškerá historie, zejména pak dějiny Jugoslávie. Dávám dohromady rodokmeny, na základě seriálu Jablko nepadá daleko od stromu. Tady mám i rodokmeny šlechtických rodů, podívejte, to jsou Lobkowitzové,

nemáme. Klávesy jsou našťástí skladné a tak si dodneška s chutí zahrají.

Také mám v oblibě praktické věci. Obháčkovala jsem doslova celou naši rodinu. A pak jsem našla báječný recept na teplé rukavice, a tak jsem je dělala lidem ze vsi, jen tak, pro radost, za klubičko.

A jak ráda luštím křížovky a hádanky, to je pro mne učiněná lahůdka. Hned ráno, jak se pro-



REPROFOTO KVĚTA TOŠNEROVÁ

Kostel svatého Blažeje u Panenského Týnce. Kresba zapůjčena laskavostí Jarmily Kučerové.

budím, tak vyluštím dvě křížovky a půl hodiny cvičím. Tělocvik je pro lidské tělo velmi důležitý a já jsem navíc vysloveně sportovní typ. Když jsem byla v důchodu,

Dvacetiletá VOSA na dvacet způsobů v lounském divadle

Po divadelní zahájení Vrchlického divadlo v Lounech i výstavní sezónu. Tak jako loni ji 10. září otevřela vernisáž výtvarných děl sdrůžen. VOSA. Dvacet výtvarníků z VOlného Sdrůžení Autorů vystavilo celkem 74 děl a završilo tak celoroční oslavy 20. výročí svého vzniku.

„Jsme případem spíše pro sociology než kunsthistoriky,“ konstatoval v úvodní řeči jeho perucký člen Jiří Menoušek. Ve VOSA se navzájem potkávají amatérští a profesionální výtvarníci, které na rozdíl od jiných uměleckých skupin nespojuje styl ani teoretická idea. Společně mají pouze chuť tvořit. „Neuznáváme žádný ismus, kromě vosismu, což je synonymum bezbřehé tolerance,“ řekl k tomu Menoušek. A dosvědčuje to i velmi pestrá expozice. Vosí umělcé nejvíce zajímá krajina. Někteří ji vidí víceméně klasicky, jako Jaroslav Šulc (Alpy) a Pavel Kotek (malby a kresby lounských staveb). Jiní nad ní zasněně meditují (Miroslava Ježková: Moře trá-

vy, Jan Remák: Výpověď sobě, Václav Krejcar: Potěmkinovo, Alena Skalická: Svatý Jakub, Josef Koutný: Čarovný les, Jan Pražák: Podzim života) nebo se radují z její barevnosti (fauvisticky-naivistní Jiří Menoušek).

Ti ještě zahlobanější opouštějí i krajinu a vrhají se do duchovních hlubin (Marcela Tesařová: Strípek naděje, Miroslava Hubertová: Cesta ke světlu I., Josef Zíka: Posvěcení početi) či abstraktního symbolismu (Věra Lopatová: Svítání). Ale představují se i řemeslně zdatné portrétistky (Jarmila Němcová: Ghándí, Hana Nováková: Petruška 2). Vedle nich stojí za samostatnou zmínku také Pavel Macák. Vystavuje krajiny tradiční (Krušné hory u Moldavy),

pastózně abstrahující (Podvečer u potoka), experimentuje na plátně se zachycením pohybu, agresivity a krásy (Kohoutí zápas) a s Jaroslavem Helšusem se věnuje designu (svícny).

Vymyká se i nápaditost obrazů Lučka Dvořáka, který zasazuje realistické motivy do abstraktních skvrn (Mořský orel...), výrazové hledačství Jiřího Němčíckého (Fotografie-detail) a sytá dekorativnost Jany Müllerové (Proměny).

„Ať vás to všechny baví, protože pak to na vaší práci bude poznat,“ vzkázal jim úvodem starosta Kerner a naznačil, že hledat zde kýč nebo odvozenost je od věci. Proto přejme VOSA do dalších dvaceti let co nejvíce fantazie a levné barvy.

Jan Vnouček

(VOSA – „...co rok dal“ aneb přesně po roce, 10. září až 31. října, Vrchlického divadlo v Lounech)

Modrá pyramida – banka pro rodinu

Uvažujete o lepším bydlení, o výhodném zhodnocení peněz, nebo o kreditní kartě či spotřebitelském úvěru? Nyní už nemusíte chodit do banky, se vším se můžete obrátit na rodinného finančního poradce Modré pyramidy nebo navštívit nejbližší poradenské centrum.

Vždyť Modrá pyramida, to už není jen stavební spořitelna, ale stává se specializovanou rodinnou bankou. Nyní začala postupně uvádět na trh nové produkty. Jsou ze společné „dílny“ Modré pyramidy a Komerční banky a jsou určeny všem, kteří již mají nebo si založí stavební spoření u Modré pyramidy.

• Modrá půjčka

Rychle a snadno si můžete půjčit až 250 tisíc korun bez zajištění, neplatíte za zpracování, za vedení, za dřívější splacení, ani za pojištění schopnosti splácet.

• Modré konto a Modré konto Plus

Plnohodnotné bankovní účty, součástí je platební karta, přímé bankovníctví a bezplatný výběr z bankomatu KB. Výhodou je bezplatné vedení účtu, pokud měsíční kreditní obrát přesáhne 15 nebo 25 tisíc korun.

• Konto G2

Velmi bohatý bankovní balíček Komerční banky pro studenty, samozřejmě s platební kartou, internetovým bankovníctvím atd.

• Modrá kreditní karta

S úvěrovým limitem až 250 tisíc korun. Pokud s kartou utratíte přes 36 tisíc korun ročně, neplatíte poplatky za vydání ani vedení úvěrového účtu.

Rodinní poradci Modré pyramidy poskytují veškeré poradenství zdarma a jsou připraveni zpracovat finanční plán i pro vaši rodinu.

kontakt: Louny, Česká 15,
pí. Michlová, tel.: 415 653 315

www.modrapyramida.cz
infolinka 800 101 554, info@modrapyramida.cz

MODRÁ PYRAMIDA
NA RODINĚ NĀM ZELEJÍ