

Sto let mladá

Obrázky ze života Štěpánky Krausové z Lenešic

Přesně před sto lety, dne 16. listopadu 1907, se vrodině nečičského rolníka Jana Laksy narodila dcera Štěpánka. V této rodině bylo vychováno sedm dětí, některé zdědily po tatínkovi gen dlouhověkosti.

„Maminka v pátek oslavila sto roků. Dědeček Jan se dožil 95 let a z těch sedmi sourozenců se dožila přes devadesátku i teta Anna, co bydlela na Kladně, a také strýc Oldřich, který působil v Lenešicích a ještě v devadesátí četl bez brýlí. Dlouhověká například byla i sestřenice mojí maminky,

od nás, z Lenešic. Živá kronika obce, optimistka. Ta říkávala, když chceš obstát, musíš mít lidi ráda. Maminku ze ztráty ranila slabá mrtvice, od té doby je na vozíku, ale dost jsme to rozcvičili,“ usmívá se paní profesorka.

Paní Štěpánka od dětství pracovala na poli a starala

ani v dospělosti nebyla vyšší než 150 centimetrů. Den co den docházela ze vzdálených Nečich do dívčích škol. Osvojila si fenomenální znalosti zeměpisu a literatury.

„Maminka ještě v devadesátí psala spolu s panem Svěrákem češtinářské diktáty na výbornou. Bylo to tím, že s nesmírnou láskou četla. Četla veškerou kvalitní literaturu, jež jí přišla pod ruku. Milovala Jirásku, Raise,

studuj! Vždy následoval strohý podpis: Matka!“

Do vysokého věku měla obrovský zájem o světové dění. Zajímaly ji války. Tvrdila, že války byly, jsou a budou. Vždy důkladně pročítala Lidové noviny. „A byla z naší rodiny první, kdo zachytil a správně vyhodnotil informaci, že hoří newyorská dvojčata. Její velikou láskou byla zahrádka. Skalku vzorně udržovala a handlovala se sousedkami



Jubilantka Štěpánka Krausová oslavuje narozeniny opravdu kulaté.

babička nynějšího lounského starosty, paní Kernarová, která se dožila 97 let,“ zasvěcuje do tajů letitého rodu paní profesorka Jiřina Krausová.

Její obdivuhodná maminka Štěpánka se ještě v pětadevadesátí letech citila duševně i fyzicky naprosto svěží. „Když si zouvala boty, udržela rovnováhu na jedné noze a v předklonu položila dlaně na zem. I po devadesátce ještě jezdila linkovým autobusem do Loun. Rázně vyběhla kopec za kamarádkami v domové důchodců. Vykračovala typickým svěžím krokem, jako generál. Pořád byla fit, zlomilo ji, když zemřela její nejlepší kamarádka, paní Marie Sedláčková. Byla

se o domácnost. Její manžel Vojtěch Kraus pocházel z Dobroměřic. Byl vyučený kovář a podkovář. Remeslo provozoval v Lenešicích a byl vyhlášený. „Tatínek byl manuálně velmi šikovný. Podědil to po svém tatínkovi, který dodával součástky Laurinovi,“ vzpomíná J. Krausová.

A nejstarší maminčiny vzpomínky? „Ráda vzpomínala na divadla v Černodole. A tak jako ostatní nečičští školáci, měla i ona v nesmírné vážnosti svého pana učitele Svítka. Žáci mu ráno chodili naproti a po vyučování ho doprovázeli domů.“

Později navštěvovala lounskou měšťanku. Byla tenkrát velice drobná. Však

Klostermana, ale i světové autory - Feuchtwangera, Turgeněva, Tolstého. Vojnu a mír přečetla dokonce několikrát, a pak sledovala seriál a zjišťovala, co autor vypustil. K lásce ke knihám mne vedla odmalička. Pod naším stromčkem, zdobeným dávnými skleněnými ozdobami, nikdy nechyběly knížky. Vždy četla dlouho do noci, a pročtená prakticky zimu, kdy nemohla na svoji milovanou zahrádku. Taký přečetla všechny knihy, co jsem nosila domů z filosofické fakulty.

Byla přísná. Tepala nás a všechno řídila. Určovala, co jak bude. Na studia mi obětavě pekla buchty a králíky, ale chodily mi od ní i dopisy: Netoulej se a pilně

další druhy. A byl tam angrešt, maliny, jahody, rybíz, veškeré druhy zeleniny, a taky rajčata hruštičky, žlutá, pomerančová.“

Paní Štěpánka Krausová je velký patriot. Vždy ráda zpívala písničku Čechy krásné, Čechy mé. A Nedělní vonička lidových písní si nenechala ujít. Nechápala, proč dcera s manželem jezdí po evropských galeriích, když jsou Čechy tak krásné.

A jak oslavovala? Nejprve v kruhu rodinném. Po hlase bezpečně poznala netera Anušku i Jarušku. Hodně štěstí jí popřála dcera s manželem, vnučka Jana a všichni ostatní. Ve středu přišel pográtulovat i pan starosta.

Květa Tošnerová



cesta za zdravím

■ Připravuje Lékárna Na Široké, ulice Kosmonautů 2303, Louny

Interakce

Dnes se vrátíme k problematice léků a jejich užívání. Jak to je, když se užívá hodně léků najednou, protože ne všechny účinné látky se mají vzájemně rády a tolerují se. Tomu, co se děje s účinnou látkou léku, který užíváte ve vztahu k účinné látce jiného léku ve vašem těle, se říká interakce. Toto slovo dnes budeme skloňovat v mnoha pádech. Netýká se to však jen vztahu účinných látek léků, ale také potravy, která dokáže výrazně ovlivnit účinek léku. Pro zjednodušení budeme mluvit o účinné látce léku jako o léku samotném.

● Odbourávání léku v těle, čili metabolismus

Z největší části se léky odbourávají v játrech, které pro tento účel mají několik druhů enzymů.

Pro dnes popisovaný problém je nejdůležitější sada enzymů pod názvem cytochrom P 450.

Ten obsahuje několik podtypů a každý podtyp má svou skupinu léků, které likviduje. Azde pak může docházet k ovlivnění likvidace jednoho léku druhým. Záleží pak na tom, jestli je lék „tlumičem“ aktivity enzymu, nebo naopak jeho „zesilovačem“. V prvním případě se interakce může projevit zvýšením účinku druhého léku. Lék „tlumič“ se naváže na enzym tak silně, že mu již nezbyvá dostatek sil na likvidaci druhého léku. Ten pak obíhá tělem nelikvidován a tím mocněji působí. Pokud se tedy neupraví dávka tohoto druhého léku, může dojít k nepříjemnostem. Dalo by říci, že se tělo předávkuje. Na druhou stranu lék „zesilovač“ zesílí aktivitu enzymu, tedy rychlost, s jakou odbourává léky. V tomto případě pak dochází k rychlejší likvidaci i léků ostatních a ty pak třeba nestihnou dostatečně účinně zapůsobit. Jestliže takovéto léky nasazuje jeden lékař, jistě tato rizika zváží a dávky upraví podle použitých léků. Problém může nastat, navštěvujete-li více lékařů. V našem zdravotním systému zatím neexistuje elektronický systém sdílení dat o předepisovaných léčích, takže vaši lékaři většinou nevědí, že jste byli i u jiného lékaře, natož, co kolega napsal. Pokud jim to sami neřeknete. V tomto případě vám rádi pomůžeme objasnit možná rizika v lékárnách.

● Vrozená rychlost metabolismu

Populace je rozdělena podle přirozené rychlosti metabolismu na pět základních skupin. Na metabolizátory ultra pomalé, pomalé, středně rychlé, rychlé a ultra rychlé. Tato přirozená vlastnost organismu situaci dále komplikuje, neboť dávka dostatečně účinná pro středně rychlý metabolismus je nedostatečná pro ultra rychlý a naopak může být smrtelnou pro ultra pomalý. Naštěstí těch krajních typů metabolismu je v populaci minimum a většina z nás patří ke středně rychlým metabolizátorům.

● Vztah léků a stravy

Ten nejzákladnější vztah je, zda lék užít s jídlem nebo nalačno. Tuto základní

informaci ke svému léku dostanete v lékárně, není třeba ho více rozvádět. Pak je ale skupina léků, které strava, přesněji některé její součásti nebo její chemický charakter, dokáže značně ovlivnit. Jsou to hlavně některé skupiny antibiotik a antimikrobiálních chemoterapeutik. Toto nevyslovitelné spojení znamená téměř totéž, co antibiotika, jen jsou to látky čistě syntetické a nemají žádný přírodní základ. Jistě víte, že některá antibiotika nesnesou vápník v jakékoliv podobě, některé látky z té druhé skupiny zase nesne-

Volně prodejné

LÉKY
a ostatní sortiment
AŽ DO DOMU

Objednávky a informace:

739 416 351

415 670 118

nasiroke@tiscali.cz

sou nic kyselého a jiné zase nemají vlásce soli kovů, jako je železo nebo zinek a látky na potlačení překyselení žaludku. To se také dovíte při výdeji svého léku.

Pak jsou však potraviny, jejichž vliv na odbourávání léků není až tak rozšířen v povědomí. Patří sem hlavně grapefruit a výrobky z něj. Tato šťáva je silný „zesilovač“ jedné části zmíněného cytochromu P 450 se vším, co jsme již popsali. Často se na to zapomíná a byly již, bohužel, zaznamenány velmi závažné interakce. A nakonec zmíním ještě třezalku a produkty z ní, která je naopak „tlumičem“ hlavních složek zmíněného metabolického systému. Některé kombinace, byť na první pohled neslučitelné, mohou být použity záměrně. Pro nedostatek prostoru použiji názorný příklad, kdy jedna skupina léků na vysoký tlak v kombinaci s léky na odvodnění může zvýšit hladinu draslíku. Má-li však pacient nedostatek tohoto prvku, je tato interakce použita jako pozitivní.

Ať na cestě za zdravím potkáváte jen ty pozitivní interakce.

Mgr. Petr Štola

(příště na téma veš - odolný parazit)

Příprava na práci skončila. Evropa již má pro nás nové peníze

Jedno období končí a druhé začíná. Tak by se dal nazvat listopadový měsíc, ve kterém se v Ústeckém kraji uzavřela jedna kapitola pokusů vytvořit nezaměstnaným lidem práci díky „penězům z Evropy“. Nové období pro změnu začíná: Z Evropského sociálního fondu budeme moci již brzy opět čerpat peníze ve prospěch všech, kteří dnes nemají práci kvůli špatnému zdravotnímu stavu, nezkušenosti nebo proto, že jsou mladí - či pro změnu staří - nebo mají děti.

■ Nová webová stránka

Nejnovější informace se již dnes mohou lidé bez zaměstnání i případní žadatelé o peníze z ESF na oblast lidských zdrojů dozvědět na webové stránce www.esf-ustecky.cz. Jde o iniciativu společnou pro většinu Úřadů práce z okresů Ústí nad Labem, Děčín, Teplice, Litoměřice, Chomutov a Louny. **Všichni nezaměstnaní obyvatelé, znevýhodnění nebo ohrožení ztrátou zaměstnání, se mohou na těchto stránkách interaktivně přihlašovat do projektů.** Je zde také možnost interaktivního přihlášení firem k partnerství s úřadem práce k předkládání a realizaci nových projektů vzdělávání zaměstnanců. Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem ČR.

Zájemci o účast v projektech ESF se mohou přihlásit formou elektronického dotazníku na internetových stránkách WWW.ESF-USTECKY.CZ.

■ Příprava ukončena

Na Větruši v Ústí nad Labem se v listopadu uskutečnila konference, která shrnula, jaký význam měl projekt „Příprava na práci v Ústeckém kraji“, který právě skončil. Jste nezaměstnaní více než rok a ztrácíte motivaci? Jste zdravotně postižení, je vám více než padesát let nebo máte malé dítě? Všichni ti, kdo odpověděli na některou z otázek souhlasně, měli šanci díky jednomu ze tří národních projektů – „Příprava na práci“ byl jeden z nich – získat sebevědomí, lepší vzdělání, schop-

nosti, ale hlavně i zaměstnání. „*Nám se podařilo zaměstnat 36 lidí. Více se uplatnili lidé s výučním listem, přestože já osobně jsem se domnívala, že to budou především ti s pouhým základním vzděláním,*“ uvedla mimo jiné na konferenci 7. listopadu Zdeňka Baraniková ze společnosti SELLI Žatec, podle které se také ukázalo, že projekt pomohl především lidem z venkova



Ing. Jan Böhm při ústecké konferenci.

než z města. Všechny tyto a další poznatky budou pro období 2007 až 2013 více než důležité. Česká republika bude moci opět čerpat finance z Evropského sociálního fondu na pomoc nezaměstnaným lidem, kteří při hledání práce narážejí na specifické problémy či nezájem zaměstnavatelů. „*Čeká nás šest let čerpání. Nás zajímá nejvíce program Lidské zdroje a zaměstnanost. Minulé*

tří národní projekty (‘Příprava na práci’ byl jeden z nich) byly pro nás i pro zdejší nezaměstnané tréninkem, teď budeme moci jet naostro,“ uvedl na konferenci ředitel ústeckého úřadu práce Jan Böhm. Projekt chválila například i Miloslava Mertová z chomutovského úřadu práce. „*Bylo těžké přesvědčit řadu nezaměstnaných, aby se zapojili. Na 140 míst jsme museli oslovit 3000 lidí. Teď už by to ale nemělo být o zmatenosti. Pomoc Evropského sociálního fondu, která se nám i v následujícím období naskýtá, považuji vzhledem k lidem, kterých se týká, za nejpotřebnější. Zvláště když jde o osoby, které těch handicapů mají více – zdravotní stav, nízké vzdělání, děti a podobně,*“ řekla své zkušenosti. A příležitost bude už brzy! **Úřad práce v Ústí nad Labem se spojil s ostatními úřady práce v Ústeckém kraji za účelem vypracování a předložení společných krajských projektů v nadcházejícím období. Vidí ve vzájemné spolupráci cestu k větším financím pro Ústecký kraj a jeho občany, obce a firmy.**



A kam se má obrátit čtenář, který by chtěl vědět, zda má možnost se do některého projektu zapojit (nebo zda a jak je možné požádat o peníze na projekty), kam se má přímo na Lounsku obrátit?

„*Zájemci o zapojení do projektů se mohou přihlásit na úřadu práce u svých poradců, které navštěvují běžně. Ostatní necht sledují výzvy ministerstva práce a sociálních věcí v závěru letošního roku,*“ radí Marie Schmalzová z Úřadu práce Louny, který sídlí v ulici Postoloprtská 2664. Lounský úřad práce má ještě dvě dislokovaná pracoviště, a to v Žatci v ulici Obránců míru 1830 a v Podbořanech v ulici A. Dvořáka 399.