

Obesity NEWS

Noviny pro prevenci a léčbu obezity

6/2008 • 2. ročník

www.obesity-news.cz

ZDARMA

Co vše ovlivňuje váha

Zvýšená hmotnost v dětství a dospívání bývá často příčinou mnoha stresů, které mohou vyústit až do depresivních stavů. Časté diety, zvláště adolescentních dívek, pak nezřídka vedou k typickému jo-jo efektu a dalšímu vzestupu hmotnosti. Je pravda, že některé dívky mohou být skrze svoji váhu úspěšné, na druhou stranu jejich hubnutí může přejít do mentální anorexie.

Experimentovat s jídlem v dětství a adolescenci je každopádně velmi rizikové. Rozhodně je užitečné poradit se s odborníky o eventuální změně stravování za účelem snížení hmotnosti. Jednou z hlavních příčin zvýšeného výskytu nadváhy a obezity u dětí je nedostatek pohybu a ten lze léčit jedině pohybem, nikoliv dietou.

Metabolický syndrom

Metabolický syndrom je soubor onemocnění, která mají stejný genetický základ a velmi často se sdružují dohromady. Projevy metabolického syndromu jsou různé podle podmínek, ve kterých žijeme. Velmi často bývá spojen se zvýšenou hmotností a obsahem tuku v těle, dalšími typickými projevy jsou cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak, zvýšená hladina krevních tuků atd. Zvláště v mladším věku je nadváha nebo obezita jediným znakem, podle kterého můžeme zaznamenat riziko přítomnosti dalších, zcela bezbolestných, ale velmi nebezpečných onemocnění, jejichž konečným projevem může být až infarkt myokardu, cévní mozkové příhody apod. A jak poznáme, že dítě s sebou nese tato riziková onemocnění? Orientačně, ale poměrně slušně, lze vše zjistit z rodinné anamnézy. Podíváme se na rodiče, ale spíše na prarodiče dítěte, a pokud se u nich vyskytuje cukrovka, vysoký krevní tlak apod., lze přepokládat, že podobné projevy hrozí i u dítěte.

Obezita a deprese

Obezita s sebou nese častější výskyt depresivních stavů. Platí to ale i naopak – lidé s depresí často přibírají na váze, ať už je příčinou užívání některých antidepresiv nebo jídlo, které slouží jako protistresový prostředek. Zajímavé je, že stres nezajídáme zeleninou, ale většinou potravinami s vyšším obsahem cukrů a tuků. Typickou „protistresovou“ potravinou pak bývá tatranka. A přitom jedním z nejlepších protistresových prostředků je pohybová aktivita, která navíc modifikuje stravovací návyky – pokud máme pravidelný pohyb, vybíráme jaksi „automaticky“ potraviny s vyšším zastoupením bílkovin a sacharidů a nižším obsahem tuků, a to bezpochyby přispívá k poklesu hmotnosti. K tomu můžeme připočítat pocit osobní pohody (tzv. well-being syndrom), který nám pohyb poskytuje.

Obezita ve vyšším věku

Ve vyšším věku hraje obezita poměrně velkou roli v projevech tzv. mechanických komplikací, tj. bolestí nosných kloubů a zad. Snížení hmotnosti může přinést okamžitou úlevu (někdy ale nepomáhá ani výrazné zhubnutí) a nadto bývá zcela zásadní pro provedení potenciálního chirurgického zákroku. U žen v menopauze jsme mírně tolerantnější, ukazuje se totiž, že hmotnost na horní hranici normy či lehce nad ní (BMI 25–26 kg/m²) je spojena s nižším výskytem osteoporózy a nepříliš zvýšeným rizikem kardiovasku-



lárních onemocnění. Stále větší význam ve vyšším věku hraje fyzická zdatnost. A tak o budoucnosti nerozhoduje jen váha, ale především funkční stav.

Důležitý je pohyb

Pokud jsou v rodině všichni tzv. prostoroově zdůraznění, může to být nejenom podobným genetickým základem, ale také podobnými stravovacími zvyklostmi. Mějte na paměti, že jakékoliv snížení hmotnosti výrazně ovlivní vaši budoucnost. A i kdyby zůstalo nějaké to kilo navíc, pohybovou aktivitou můžete ovlivnit všechny projevy metabolického syndromu nezávisle na poklesu hmotnosti. V každém případě nikdy nevzdávejte boj s nadváhou, je to tvrdý soupeř, který umí využít každého zaváhání. A vězte, že léto je tím nejlepším obdobím, kdy se do nadbytečných kil pustit.

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze

Inkontinence: problém, o kterém se pacienti stydí hovořit

Inkontinencí moči (česky pomočováním) rozumíme stav, kdy člověk není schopen sám vědomě regulovat odchod moči. V povědomí většiny z nás je zapsáno, že postihuje převážně seniory, avšak opak je pravdou. Inkontinencí mohou trpět nejen děti, ale i dospělí v jakémkoli věku, a to ženy i muži. Například jí trpí asi 20 % žen ve věku kolem 45 let. Mezi rizikové faktory pro její vznik patří obezita (!), ale i cukrovka, těhotenství a další.

Močovou inkontinenci můžeme dělit na:

► **Stresovou** – únik moči při kašli, kýchnutí atd.

► **Urgentní** – náhlé intenzivní nucení na močení následované únikem moči. Žena či muž se obávají, že se na toaletu nedostanou včas, že tzv. nedoběhnou, několikrát za noc je probudí nutková potřeba se vymočit.

► **Smíšenou** – zahrnuje příznaky obou předchozích typů.

► **Inkontinenci z přeplnění**, resp. paradoxní – nastává tehdy, když se močový měchýř nedokáže zcela vyprázdnit. Příčinou může být nervová porucha nebo blokáda močové trubice, která brání plynulému odtoku moči. Postihuje hlavně muže, kde příčinou bývá zvětšená prostata.

► **Reflexní** – je důsledkem neurologického onemocnění nebo poranění mozku či míchy (nádor, roztroušená skleróza, úrazy a jiné). Nemocný není schopen vědomě ovládat močení a močový měchýř se vyprazdňuje bez nutkání k močení, tedy reflexně jako u kojence.

Mnoho pacientů se za svou inkontinenci stydí a dlouhá léta se neodvažují o svém problému zmínit svému lékaři. To je samozřejmě škoda, neboť i inkontinence je nemoc a dá se relativně dobře léčit. Nejdůležitější je však včas a správně stanovit diagnózu, protože jednotlivé typy se léčí různě. Diagnózu inkontinence stanovuje nejčastěji urolog nebo urogynekolog (tj. gynekolog zabývající se inkontinencí). Velmi důležitou pomůckou v diagnostice typu a závažnosti potíží, ale i v průběhu terapie, je vedení tzv. mikčnického deníku se zaznamenáváním každé epizody spojené s urgencí, únikem moči nebo močením.

Léčebné možnosti u jednotlivých typů:

► **Stresová inkontinence** – základem léčby je zpevnění svalů pánevního dna. Svaly nezpevníme ničím jiným než pravidelným cvičením. Pokud pravidelné cvičení nepomáhá, lze u žen v menopauze inkontinenci léčit i medikamenty. Další možností je chirurgická léčba, a to zavedením speciální pásky kolem močové trubice (provádí se v lokální anestezii). Z toho se odvíjí také rychlá rekonvalescence, pacienti jsou propuštěni z nemocnice během jednoho či dvou dnů. K úplnému zhojení ran a tím i k návratu k plnohodnotnému společenskému životu je však zapotřebí 4–8 týdnů.

► **Urgentní inkontinence** – léčí se pomocí medikamentózní terapie, a to z důvodu vysoké účinnosti léků a jejich pohodlné aplikace bez zvláštních nároků na spolupráci pacientů. Velkou pozornost je třeba věnovat také ostatním metodám, které lze užít buď samostatně, nebo (s velkou výhodou) v kombinaci s medikamentózní terapií. Mezi ně patří:

- modifikace životního stylu – i když obecně platí, že styl života má jen malý vliv na vznik nebo rozvoj urgencye, je třeba pacienty poučit zejména o nutnosti příjmu adekvátního množství tekutin, zejména platí nepít tekutiny na noc
- behaviorální terapie – mnohé názory a teorie vzniku urgencye považují psychosomatický prvek za základní nebo důležitý faktor při rozvoji močové symptomatologie. Vzniká tady velký prostor pro možnost uplatnění pokusů o terapeutické ovlivnění těchto příznaků nejen pomocí technik behaviorální modifikace mikčnického chování, ale i psychoterapií

- trénink močového měchýře – synonyma: bladder retraining drill, habit retraining, autogenní trénink, reedukace močového měchýře.

► **Smíšená inkontinence** – léčí se kombinací předchozích metod.

► **Inkontinence z přeplnění** – léčba založena na odstranění překážky v močových cestách (nejčastěji zvětšená prostata u mužů, kameny v močových cestách, nádor aj.).

Vážení pacienti, pokud máte problémy s inkontinencí, zanechte stud doma a svěřte se svému lékaři, neboť, i když se na inkontinenci neumírá, je schopna život pořádně znepříjemnit.

Zdroj: Urologie Hautmann (Editor), Hartwig Huland (Editor) Springer, 3. vydání

MUDr. Jitka Housová, Ph.D.
3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze



Posílení svalů pánevního dna

Cviky, které pomáhají řešit nejen stresovou inkontinenci

Svaly pánevního dna jsou vlastně kruhové svaly okolo močové trubice a konečníku. Když je chceme aktivovat, musíme je zatnout, stáhnout – jednoduše řečeno, jako když se vám chce na malou nebo velkou a musíte to vydržet. Není to tedy nic složitého, ale je to zásadní.

1. Stahy pánevního dna

Uvolněně si lehněte na podložku na zem, nohy mírně pokrčte. Stáhněte „obě dírky“, jako když se vám chce hodně na malou i velkou, a s výdechem vtáhněte břicho dovnitř. Vydržte dvě tři vteřiny, v souladu s dýcháním, a povolte. A znovu – konečník, močová trubice – s výdechem zatáhnout břicho a povolit. Cvičení provádějte nejlépe denně, ze začátku 10 opakování, po 14 dnech můžete zvýšit na 20. Zabere vám to jen pár minut, ale svému tělu velmi prospějete.



2. Stahy pánevního dna s překlopením pánve

Vycházíme z prvního cviku: ležíme na podložce, aktivujeme obě dírky, zatáhneme břicho a zvedneme pánev nahoru nad podložku do jedné linie s koleny, tady ještě sevřeme hýždě – půlky k sobě, potom se vrátíme 10 cm nad zem, překlopíme pánev co nejvíce nahoru, jako když chceme vtáhnout břicho pod žebra, a pak teprve pomalu obrátíme po obratli pokládáme a dole úplně uvolníme.



Cvičení sestavila **Jitka Rubešová**.

Na první pohled to vypadá složitě, ale jde jen o to kontrolovat svůj pohyb a cvik provádět pomalu, postupně. Stáhnout obě dírky, zatáhnout břicho, zvednout pánev nahoru, stáhnout půlky, spustit pánev níž k zemi, ale ještě nepokládat, pořád držet vše stažené, břicho stlačit pod žebra a pak pomalu položit a uvolnit. Opět provádět alespoň 10 opakování, nejlépe denně. Stačí jedna z variant, ale když budete cvičit obě, nic nepokazíte!

Katarína Landlová



Chůze, chůze a zase ta chůze

Mnoho lidí stále hledá pohybovou aktivitu, při které se nejlépe hubne a současně ji lze provozovat v domácích podmínkách. Přitom se bohužel často zapomíná na jednu z neúčinnějších metod, kterou je chůze. Dost možná proto, že mnoha lidem přijde příliš jednoduchá a málo zábavná. Jedná se ale o základní lokomoční prostředek, tedy aktivitu, která by měla být součástí běžného života. Když si ale uvědomíme, že v posledních 30 letech došlo k jejímu výraznému úbytku v populaci a současně k významnému nárůstu počtu obézních a diabetiků, je nasnadě, že se musíme pokusit navrátit chůzi její přirozený charakter.



Vzpomínám, kolik toho nachodila moje babička, když jsem u ní býval o prázdninách: v 7 hod. pro čerstvé pečivo, v 10 hod. pro mléčné výrobky a ve 14 hod. pro čerstvé maso, pak zase limonády atd. Do toho ještě několikrát obešla náměstí, aby zjistila, co kde mají nového. Naše dnešní situace je ovšem zcela jiná: vyrazíme do typického multifunkčního supermarketu a během 1 hodiny, kdy ujdeme kolikrát sotva 300 metrů, máme nakoupeno na celý týden. Jistě si většina z nás nepřeje, abychom se vrátili do dob před 30 lety, je to jen příklad pro srovnání přirozeného pohybu. V každém případě platí, že pokud chceme úspěšně bojovat s hmotností, nemáme jinou možnost, než začít postupně navyšovat pohybovou aktivitou a tím energetický výdej.

Proč zrovna chůze?

Chůze je fyziologický pohyb, který každý z nás ovládá, a to bez jakýchkoliv pomůcek či strojů. Chůze, na rozdíl od běhu, nezatežuje nijak dramaticky velké nosné klouby (kolenní a kyčelní), protože přenašení hmotnosti je zde plynulé. Chůze může být i zábavná, když si například pořídíte krokoměr. Asi budete překvapeni, jak málo kroků za den uděláte. Zvláště jezdíte-li do práce autem, tam použijete výtah, odpoledne dojedete nakoupit a přijíždíte pozdě večer domů. V tomto případě to budou tři až čtyři tisíce kroků. Ti z nás, jimž zaměstnání dovoluje aspoň trochu chodit,

dosáhnou lehce sedmi až osmi tisíc kroků. Pak zase můžeme být překvapeni o víkendu, kdy počet kroků razantně klesá.

Kolik toho mám nachodit, abych hubnul?

Obecně doporučená doba chůze bez přestávky je 50–60 min. a takovým tempem, kdy nebudeme muset zastavovat nebo příliš zpomalovat. To bývá hlavně zpočátku problém u lidí s nízkou fyzickou kondicí, kteří nasadí v rychlém tempu a brzy odpočívají. Výhodnější je pomalejší tempo bez přestávek. K tomu se ideálně hodí např. běhátko, které se dá nastavit třeba na 3 km/hod. a budete tak chodit kontinuálně. Často tak dokážeme překonat první známky únavy, čímž v aktivitě

..... inzerce

Vaše cardio fitness **KETTLER**



Pro zdraví a krásu

Cardio trenažéry od společnosti KETTLER představují jedinečné řešení pro domácí cvičení. Moderní sportovní trenažéry zapojí celé tělo a umožní rychle spalovat tukové zásoby. Díky snadno ovladatelné elektronice si zvolíte program pro spalování tuků a trenažér se o vše postará.



www.kettler.cz

pokračujeme. Pokud se naše výkonnost zlepšuje, ale chůze běžnou rychlostí již není účinná a rychlejší chůze je už zase nebezpečná (nad 6,5 km/hod.), je třeba korigovat zátěž nastavením stoupání, resp. chůzí v terénu do kopce. Optimální je chodit denně jednu hodinu. Pokud si nemůžete dovolit ani to, zaměřte se na postupné navyšování kroků, např. o 500–1000 za den nebo týden tak, abyste se dostali k doporučeným 10 000 kroků denně.

Energetická spotřeba při chůzi v závislosti na hmotnosti, rychlosti chůze a terénu v kJ

Rychlost / Hmotnost	50	56	62	68	74	80	86	92	98
4 km/hod.	769	861	953	1045	1137	1229	1321	1421	1513
4 km/hod.*	945	1053	1170	1279	1396	1505	1622	1731	1848
6 km/hod.	1396	1559	1731	1898	2065	2232	2399	2567	2734
6 km/hod.*	1664	1856	2057	2257	2458	2658	2851	3051	3252

*) Kopcovitý terén

Kolik energie vydám při chůzi

I když na moderních strojích údaj o spotřebě energie vždy naleznete, není na škodu si tento pojem vymežit. Spotřeba energie závisí na vašem výkonu a ten zase na



rychlosti a zátěži (u běhátko zvolený sklon). Je jasné, že 100kg člověk musí vynaložit více energie při chůzi než člověk s hmotností 60 kg. Pokud vám docházejí síly, zapojte při chůzi i horní končetiny, chůze se tak stane účinnější a energetický výdej bude vyšší. Chůzi si můžete zpestřit třeba i holemi, to už ale mluvíme o tzv. nordic walkingu (severská chůze) a o něm až někdy příště.

Sežeňte si tedy správnou sportovní obuv a oblečení, jelikož při svižné chůzi se přece jenom zapotíte (a v civilním oblečení by se vám potit nechtělo), ale hlavně si udělejte čas.

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.
3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze

ZAJÍMAVÝ PROJEKT

Health Plus

Health Plus je evropský projekt zaměřený na vytvoření software pro semiautomatické zpracování informací o stravovacích a pohybových návycích i následných návrhů a doporučení za účelem zlepšení životního stylu.

Projekt je řešen na bázi mezinárodní spolupráce odborníků z ČR, Polska, Itálie, Malty, Maďarska, Řecka a Rakouska. Za Českou republiku se projektu účastní 1. LF UK Praha a Lékařská fakulta v Plzni. Na prvních společných setkáních byly definovány požadavky z hlediska uživatelů, podmínky pro rozhodování a tzv. funkcionality neboli rozhodující faktor z hlediska účinnosti a použitelnosti softwaru v praxi. Hned od počátku se ale ukazuje, že řešení tak složitého problému, jakým je životní styl (navýsost to individuální charakteristika), je pro počítač nadmíru těžký úkol – zejména pak zahrnutí a zpracování veškerých požadavků běžného života.

Přijďte si vyzkoušet Health Plus

S mírným zpožděním, ale přece, je na světě první verze systému Health

Plus k testování. To bude probíhat v rámci VŠTJ MEDICINA PRAHA, resp. v rekondičních centrech, kde budeme porovnávat doporučení programu s těmi našimi. Testování bude probíhat pod odborným vedením a bude přístupné i veřejnosti. Můžete si tak přijít vyzkoušet, jaké rady dostanete právě vy. Nicméně od prototypu ke konečné verzi, která by měla být funkční např. v PDA nebo v mobilním telefonu, povede ještě dlouhá cesta. Testování je v každém případě velice důležité, jelikož jediné tak lze „vychytať“ chyby, ale také pracovat na co nejlepším přizpůsobení pro koncové uživatele. Právě vaše připomínky (pacientů) společně s připomínkami uživatelů-zadavatelů (lékaři, nutriční terapeuti apod.) budou využity v tzv. evaluaci a validaci programu. Veškeré informace o možnostech vyzkoušení si celého systému nalez-

nete na www.medispo.net. Informace o celém projektu jsou v angličtině na www.health-plus.eu.

MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.
3. interní klinika 1. LF UK v Praze a VFN



Vláknina a redukce hmotnosti

Vláknina nepřináší ani energii, ani stavební látky. Může nám však pomoci upravit trávení a zhubnout. Upravuje množství a konzistenci stolice, čímž předchází zácpě a následně karcinomu tlustého střeva. Má pozitivní význam u diabetiků tím, že snižuje vstřebávání jednoduchých sacharidů, a jako prevence aterosklerózy, jelikož pomáhá snižovat hladinu cholesterolu a tuků v krvi. Možná méně známý příznivý účinek je prevence parodontózy a zubního kazu – potravu s obsahem vlákniny je třeba důkladně žvýkat, čímž dochází k masáži dásní.

Vlákninou se nazývají všechny substance rostlinného původu, které nejsou rozkládány enzymy lidského trávicího ústrojí. Rozeznáváme dva základní druhy: vlákninu ve vodě rozpustnou (pektiny, gumy a slizy) a nerozpustnou, tzv. hrubou vlákninu (celulóza, hemicelulóza a lignin). Vláknina se řadí mezi sacharidy, nemá však žádnou kalorickou hodnotu. Oba typy vlákniny regulují práci střev, avšak různým způsobem. Vláknina nerozpustná absorbuje množství vody, vytváří vlastní objem stolice a tím udržuje střeva v pohybu. Dostatek hrubé vlákniny ve stravě je prevencí zácpy a chrání organismus před nemocemi střev. Příznivý účinek v redukční dietě je dán i rychlejším pocitem sytosti. Nerozpustná vláknina rovněž funguje jako „čisticí kartáček“, pomáhá totiž vyplavovat a z těla ven odvádět karcinogeny, žlučové kyseliny a cholesterol.

Kde vlákninu hledat

Vlákninu najdeme především v ovoci a zelenině, a to ve slupkách, dále v celozrnných obilovinách a pečivu, v luštěninách a ořechách. Pektiny najdeme hlavně v různých druzích ovoce a zeleniny.

Obilné zrno obsahuje vlákninu především v povrchových vrstvách, proto tmavá, málo vymletá mouka nebo dokonce celozrnná mouka obsahuje větší množství vlákniny než vysoce vymílaná mouka bílá.

Proč bychom měli potraviny s obsahem vlákniny jíst?

Strava dnešního člověka se skládá z rafinovaných potravin – obilí se vymílá, odstraňují se z něj na vlákninu a minerály bohaté slupky, řada dalších potravin se upravuje, chemicky konzervuje, člověku chybí přirozený

zdroj vlákniny, minerálů a vitaminů. Tím dochází k vyššímu výskytu obezity, karcinomu tlustého střeva a divertikulů.

Potrava s obsahem vlákniny vyžaduje delší zpracování naším organismem a zpomaluje vstřebávání jednoduchých sacharidů. Tím dochází k pomalejšímu vyplavování inzulínu, což je ku prospěchu nejen diabetikům, ale i lidem obézním.

Pokud naše strava obsahuje více vlákniny, musíme jídlo déle žvýkat, tím pádem jíme pomaleji a pocit sytosti se dostaví dříve. K tomu navíc trávenina s vyšším obsahem vlákniny více zaplňuje žaludek.

Obsah vlákniny ve vybraných potravinách

Potravina	Vláknina (100 g)
pšeničné otruby	45
lněné semínko	38
pšeničné klíčky	18
sója	18
fazole	15
křehký chléb	6-19
sušené filky	12
celozrnné pečivo	8-10
ovesné vločky	7
rybíz	6
hrášek	5
maliny	5
rýže natural	4
pšeničná mouka hrubá	4

Kolik vlákniny bychom měli jíst?

Literatura udává, že skutečný příjem vlákniny se pohybuje okolo 15 g na den, přičemž doporučený denní příjem by měl být kolem 30 g.

Příklad jídelníčku bohatého na vlákninu:

Snídaně: celozrnný rohlík, Flora, sýr Eidam 30%

Svačina: jablko nebo miska nakrájené zeleniny: paprika, rajče, ledový salát

Oběd: zeleninová polévka s celozrnným kuskusem, pečený králík, zeli a špaldový knedlík

Svačina: nízkotučný jogurt s müsli, vložkový rohlík

Večeře: palačinky z pohankové (nebo ze špaldové) mouky s džemem bez cukru a sypané ořechy



Co se stane, když budu jíst více vlákniny, než se doporučuje?

I tady platí: „Všeho s mírou.“ Pokud je totiž náš příjem vlákniny vysoký, dochází k omezenému vstřebávání důležitých minerálních látek, jako je železo, zinek, vápník a hořčík. Pozor zejména u nízkoengetických diet a dětí, aby nedocházelo k tomu, že vláknina vytěsni ze stravy potraviny, které obsahují nezbytné živiny. Nepříznivým účinkům vlákniny snadno předejdeme tím, že budeme konzumovat potraviny, které vlákninu obsahují jako svou přirozenou složku.

Mgr. Lenka Mičová

Minneapolis: město tisíce střepů a drzých veverek

Vážení čtenáři, doufám, že vás i dnes aspoň trochu pobavím zážitky ze vzdálené Ameriky. V minulém díle jsem psala o návštěvě z magistrátu a o nutnosti přestěhování ložnice. Vězte, že kontrola zatím nepřišla, ale obávám se, že ještě přijde a my tu ložnici nakonec budeme muset přece jenom přestěhovat. Na druhou stranu na tom nejsme ještě tak špatně – slyšeli jsme i o takových, kteří musí při obdobných kontrolách předstírat, že bydlí v jiném bytě než ve skutečnosti, neboť jejich byt má pouze jedny přístupové dveře a v Minnesotě je zákonem dané, že byt musí mít dvoje přístupové dveře (kvůli požáru a únikové cestě). Takže my jsme na tom vlastně ještě docela dobře.



Dále jsem si vzpomněla na ještě jednou zajímavost k pousmání z cesty letadlem do USA – úředníci na letišti se mě dotazovali na adresu, kde budeme bydlet. Přiznám se, že adresu jsem tehdy vůbec netušila. A tak jsem se jala hledat v dokumentech, které mně manžel zanechal v Praze a u kterých mi kladl na srdce, že je musím vzít s sebou. I našla jsem tam adresu a hrdě jsem ji obtloustle úředníci ukázala. Ona si ji spokojeně zapsala a byl klid. Až nyní jsem zjistila, že jsem jí ukázala adresu pracoviště mého manžela – Centrum pro výzkum rakoviny, Minnesotská univerzita. Takže úřednice si sice zapsala úplnou kravinu, ale vůbec jí to nevadilo. Hlavně že tam byla adresa. No, úředníci jsou asi na celém světě stejní, nemyslíte?

Vlk se nažere, koza zůstane celá a kamarádky veverky

Z dalších postřehů pro zasmání. Tady v Minnesotě je možné si koupit alkohol až po dovršení 21 let. Pokud se prodavači zdáte mladší, tak má právo po vás požadovat doklad totožnosti. A koupit si jej můžete pouze ve vybraných obchodech – víno si rozhodně nekoupíte, jako u nás, v supermarketu. S manželem pijeme cirká jednu láhev červeného vína za týden – tedy každý týden v témže obchodě ode mě ten samý prodejce chce vždy pas. Ne že by mě netěšilo, že vypadám tak mladě, i když už je mi lehce přes třicet, ale

přesto si myslím, že si nás za ty dva měsíce mohl již zapamatovat. Místní studenti, kterým ještě není 21 let, to řeší po svém – vyberou jednoho, který již plnoletý je a jde kupovat alkohol pro zbytek. Takže vlk se nažere a koza zůstane celá. Obdobná místní libůstka je zákaz prodeje alkoholu o víkendy, pravidlem jsou tedy objemné nákupy alkoholu v pátek. Bohužel tato částečná prohibice vede k tomu, že studenti neznají v alkoholu míru a narážíte tu na rozbité láhve po ulicích. V ulicích je pak spousta střepů, které nikdo neuklízí. Jet po ulici na kole nebo na chodníku s kočárkem se rovná adrenalinovému sportu – píchnu, nebo ne?

S kým jsme se tu docela dobře skamarádili, jsou veverky. Jejich tu docela hodně a hlavně jsou krotké, až přidržené. Ve snaze ukořistit oříšek neváhají vlézt až do kočárku nebo přijdou k vám až na 30 cm. Zejména v okolí nemocnice jsou opravdové přebornice v žebřání a jsou také o poznání vypasenejší než jejich hloupé kolegyně z parků.

Pár nových roztomilých slovíček

Před odjezdem do USA jsem si bláhově myslela, jak se zlepším v angličtině. Bohužel chyba lávky. S dcerou trávím každý den v parku na pískovišti. Ne že by se místní Američanky nechtěly bavit, nicméně jejich místnímu drmolání opravdu nerozumím. Ve snaze s nimi navázat kontakt jsem se snažila jedné z nich říci, že naše dcera má nyní období, kdy se stále vzteká, když není po jejím. Bohužel jsem nějak nemohla ve své paměti najít americký výraz pro slovo období, a tak jsem zvolila slovo „perioda“. Výsledkem byl následující paskvil: „Our daughter is in her period



of...“ což v překladu znamená něco ve smyslu, že naše dcera má měsíčky. Ale přece jen jsem se naučila několik slovíček: woodchuck – svišť (žije nám za barákem), swing – houpat se, slide – klouzat se, cone – šiška. Sami uznáte, že tato slova jsou pro přežití naprosto nepostradatelná

Člověk neví dne ani hodiny

Kromě těch veselých událostí jsme zde zažili i jednu smutnou. Minulý týden se tu přehnal dvé tornáda, jež srovnala se zemí část vedlejší čtvrtě, zranila tučet lidí a zabila jedno malé dítě. Přiznám se, že jsem vůbec netušila, že tu tornáda jsou a už vůbec jsem nevěděla, že houkající siréna znamená jeho příchod. Naše štěstí bylo, že bydlíme o kousek dál, protože v době tornáda jsme s dcerkou byly v parku a kdyby přišlo k nám, tak bych tento cestopis již nenapsala. Opět se potvrdilo, že člověk neví dne ani hodiny. A proto, moji milý čtenáři, honem do hubnutí, ať ten svůj den a hodinu co nejvíce oddálíte!

Vaše Jitka Housová

Hádky na procvičení logického myšlení

1. Doplňte chybějící písmeno.

P – Ú – S – Č – P – S – ?

2. Vytvořte slovní řetěz mezi slovy HRAD a KLÍN. Každý dílek řetězu se od okolních liší jen jedním písmenem a musí obsahovat pouze podstatná jména v prvním pádu jednotného čísla.

HRAD – ? – ? – ? – KLÍN

3. Doplňte místo otazníku správné číslo.

1 – 3 – 7 – 15 – 31 – ?

4. Použitím všech písmen vytvořte podstatné jméno v prvním pádu jednotného čísla.

Tik – Zima – Cela

5. Součet pěti po sobě jdoucích přirozených čísel je 125. Určete tato čísla.

? – ? – ? – ? – ?

6. Doplňte na každý řádek tři písmena tak, aby vznikla tři podstatná jména v prvním pádu jednotného čísla.

___ O P

___ A K A

___ U N A

___ U P



Milí čtenáři,

tentokrát jsme na poslední stranu připravili několik hádanek na procvičení logického myšlení. Věříme, že jejich luštění pro vás bude zábavné a také úspěšné. Správné řešení naleznete na známé adrese

www.obesity-news.cz.

4	2				8	6	7	
						8	9	
		6	7		2			
					3	9		
			4	9	6			
		1	5					
			3		5	7		
	3	2						
	1	5	2				4	8

6	4					9		
							2	
3	5	2	8			6	7	4
	2	3		5	8	4	6	9
4				2				7
7	9	6	4	3		5	8	
9	6	4				5	7	1
	1							
		8					4	6

Sudoku

Vyplňte mřížku tak, aby každý řádek, každý sloupec a každý čtverec o 3 × 3 políčkách obsahoval čísla od 1 do 9.

Řešení naleznete na www.obesity-news.cz.

www.obezita.cz

Obesity NEWS 6/2008 – noviny pro prevenci a léčbu obezity

Periodicita: měsíčník. Toto číslo vyšlo v červnu.

Vyrobeno ve spolupráci s Všeobecnou zdravotní pojišťovnou ČR.

Vydává: NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., Sokolská 39, 120 00 Praha 2.

Kontakt: tel. 224 942 423, fax 224 942 417, redakce@obesitynews.cz.

Vedoucí vydání: MUDr. Martin Matoulek, Ph.D.

Odborní redaktori: MUDr. Daniel Housa, Ph.D., MUDr. Jitka Housová, Ph.D.

Redakční a grafická úprava: Comunica, a.s.

Registrováno Ministerstvem kultury ČR pod číslem MK ČR E 17352.

Tisková práva: © NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. © Copyright MediSpó, s. r. o.

Publikování nebo další šíření obsahu novin Obesity NEWS je bez písemného souhlasu společnosti NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. zakázáno.

