

# Jsou malí, tlustí, chtějí hubnout. Teď už nemusí jezdit daleko



**U bazénu**  
Devítiletá Sabina a stejně starý Šimon jsou jedni z prvních pacientů v historii klimkovických lázní, kteří tam přijeli cíleně kvůli hubnutí.

Foto: Alexandr Satinský, MAFRA

**Každé páté dítě má nadváhu.** Pokud lékař doporučí lázeňskou léčbu, rodiče už nemusí vozit své potomky za hranice kraje. Hubnout mohou i v Klimkovicích. Léčba dětské obezity je novinkou tamních sanatorií.

**KLIMKOVICE** Šimonovi i Sabině je teprve devět let. Žijí jinde a jinak, ale mají stejný problém: nadváhu.

„Doma sedím často u počítače,“ říká Šimon Kubičina z Klimkovic.

Kila navíc mu však vadí. „Pohybu má dost. Nikdo jiný v rodině nadváhu nemá. Asi to bude tím, že Sabinka je extrémně žravá a má pomalejší spalování,“ míní Jana Beňová.

Návštěvy obezitologa podle ní nevedly k ničemu. Tak se rozhodla situaci dcery řešit jinak. Stejný nápad měla i Šimonova matka. A právě to svedlo děti dohromady. Už třetí týden společně hubnou v dětské léčebně Sanatorií Klimkovic, která rozjela nový program: léčbu dětské obezity.

Dva devítiletí školáci a dva starší chlápci jsou prvními pacienty ve dvacetileté historii lázní, kteří tam přijeli cíleně kvůli hubnutí.

„Dosud jsme se zaměřovali jen na léčbu dětí s těžkým neurologickým postižením a gynekologickými problémy,“ říká primář léčebny se 170 lůžky Bořek Šindlář. „Teď tu máme i první děti s nadváhou. Stráví u nás 28 dní, pak přijedou další. Zájemců přibývá,“ dodává.

Hubnoucí děti se v lázních nenudí, pohybu mají dost celý den.

**Sport odmítal, už ho zase baví**

„Je tu hezky, nejvíce se mi líbí bazén. Taky tu dobře vaří, ale všechno nejím,“ svěřila se krátce Sabinka mezi sušením vlasů a cvičením.

I Šimon, který doma sport odmítal, je nadšený bazénem, ve kterém plave nebo cvičí až dvakrát denně, ale také posilovnou. „Baví mě tu skoro všechno. Už jsem zhubl asi dvě kila,“ líčí chlapec.

Velkou radost z toho má jeho

## FAKTA

### Nové možnosti léčby nadváhy u dětí v kraji

Sanatoria Klimkovic začala kromě dětí s těžkým neurologickým postižením a gynekologickými problémy léčit i **děti s nadváhou**. Tou trpí podle odhadu odborníků každé páté dítě, v kraji jich je až **20 tisíc**. Zatím nabízejí měsíční pobyty. Od září nabídnou navíc odpolední procedury dětem z okolí, které nechtějí zameškat školu.

matka Daniela Kubičinová, která doufá, že pobyt v lázních a návrat k pohybu pomůže synovi nastartovat nový život. „Dřív sportoval, ale pak vážně onemocněl. Užíval kortikoidy a sportovat nesměl. Přibral na dvojnásobek,“ říká žena, která chce znovunabytou chuť syna k pohybu podporovat.

„Snažili jsme se o to doma, ale nic ho nebavilo, kromě společné turistiky. Je spíš přemýšlivý. Teď zkusíme začít s tou posilovnou. Jídelniček jsme začali měnit už před nástupem do léčebny,“ dodává.

Jana Beňová má zájem si jídelniček z lázní okopírovat. „Chci vědět

nejen co, ale i jak často děti jedí, abych v tom doma mohla pokračovat,“ netají žena, které se zanedlouho narodí už čtvrté dítě.

Ředitel sanatorií Jozef Dejčík přiznává, že dietní jídelniček vytvořený odborníky musí pro děti s nadváhou upravovat „za pochodu“. „Když dostaly třeba kuře s rýží a nízkotučnou omáčkou, ponírnaly se v tom, ale nikdo oběd nesnědl. Jsou zvyklé na husté, smetanové omáčky, a změna jídelničky tak musí být pozvolnější,“ říká Dejčík.

A primář Šindlář dodává, že nejdůležitější je, aby děti jedly častěji, menší porce, ale nesmí hladovět.

„Zpočátku měly po večeri hlad, tak dostaly například chleba s nízkotučným sýrem. Vždy vyhovíme, jde o to, aby neměly potřebu dojídat se nezdravým jídlem,“ vysvětluje lékař.

Kromě odborníků na zdravý životní styl se dětem věnuje i psycholog. „Snažím se zmapovat jejich psychiku, učím je uvolnit se. Příčiny nadváhy jsou různé, často je přejídání důsledkem stresu, třeba ve škole. To může hrát roli u Sabiny,“ líčí psycholog Miloslav Šebela.

Maminka dívky souhlasí. „Měla jsem těžký porod. Dcera trpí poruchami řeči. A protože chodí do běžné třídy, musí dřít mnohem víc než zdravé děti,“ vysvětluje.

Lázeňskou léčbu v kraji vítají primáři dětských oddělení Vítkovické i Městské nemocnice v Ostravě Jan Boženský a Jaroslav Slaný, kteří se specializují na léčbu obezity.

„Problémy s nadváhou má každé páté dítě,“ říká Boženský.

„V našem kraji jich může být odhadem 20 tisíc,“ dodává Slaný.

Oba lékaři shodně tvrdí, že řada rodičů nechce poslat své dítě do lázní mimo kraj.

„Sociálně slabým rodinám v tom brání peníze,“ říká Boženský.

„A některé děti nezvládnou tak dlouhé odloučení od rodiny,“ dodává Slaný.

To potvrzuje i maminka Šimonova. „Když onemocněl, vytvořila se mezi námi tak silná citová vazba, že bych ho do jiných lázní neposlala. Když se naskytla příležitost umístit ho do Klimkovic, neváhala jsem. Tady ho mám pod kontrolou,“ usmívá se Kubičinová, která v lázních pracuje. **Ivana Lesková**

## Krátce

BOHUMÍN

### Ve Skřečoni vypukly tradiční Léto-kruhy

Už jedenáctý ročník multizánrové akce nazvané Léto-kruhy včera začal v bohumínské městské části Skřečoni. Kromě možnosti sledovat řezbáře při práci je na programu také hudební večer (dnes) a zahradní slavnost (pátek). „Léto-kruhy proběhnou v zahradě sboru dobrovolných hasičů. Až od pátku 5. července se tady děti díky tvůrčí dílničce ocitnou v době Slovanů. Zapojí se předem přihlášené školáci ve věku od 9 do 15 let denně od 10 do 13 hodin. Děti se mohou přihlásit i přímo na místě, každodenní zápisné je 30 korun,“ řekla mluvčí města Lucie Balcarová. (ova)

KARVINÁ

### Řidič srazil cyklistu, ten na místě zemřel

Padesátiletý cyklista nepřežil v neděli hodinu před půlnocí střet s osobním vozidlem u obce Karviná-Louky. „Cyklista srazil devětatřicetiletý řidič bezprostředně poté, kdy předjížděl,“ popsal tragickou událost karvinský policijní mluvčí Miroslav Kolátek. Osobní vozidlo jelo ve směru od Českého Těšína do Karviné. „Dle dosavadního šetření řidič na rovném úseku předjížděl před sebou jedoucí vozidlo, poté se zařadil zpět do svého jízdního pruhu a zde došlo za dosud nevyjasněných okolností ke střetu s cyklistou,“ uvedl Kolátek. Cyklista svým zraněním na místě podlehl. Řidič vozidla podle zjištění policie nebyl pod vlivem alkoholu či drog. (ČTK)

KRNOV

### Strojírny získaly zakázku na modernizaci rychlíků

České dráhy s Krnovskými opravňovacími a strojírnami (KOS) uzavřely kontrakt na modernizaci šestadvaceti rychlíkových vozů druhé třídy. Zakázka v hodnotě 182 milionů korun bez DPH by měla být hotova do podzimu 2014. „Součástí bude dosazení nových polstrovaných pevných sedáček, nových podlah a revitalizace ostatních částí interiéru. Novinkou budou elektrické zásuvky 230 V pro napájení drobné elektroniky cestujících u vybraných míst,“ sdělil podrobnosti mluvčí Českých drah Petr Stáhlavský. (ova)

## Fórum čtenářů

výběr z dopisů, redakčně kráceno

### Vaše názory nás zajímají

Pište na adresu Puchmajerova 1, 702 00, Moravská Ostrava, nebo na e-mail: redova@mfdnes.cz

## Začal Boom Cup. Nejlepší kapely vystoupí na festivalech

**OSTRAVA (ČTK)** V Ostravě v těchto dnech začal 12. ročník celostátní soutěže amatérských kapel Boom Cup 2013. „Hudebníci se mohou hlásit do 10. července prostřednictvím internetu. Soutěžní koncertní kola začnou na podzim,“ řekl za pořadatele soutěže Igor Vašut.

V minulých letech se přihlásilo

vždy víc než 100 kapel z Česka a Slovenska. Pořadatelé proto předpokládají, že zájem bude stejný také letos. Ještě do konce prázdnin z přihlášených vyberou přibližně třetinu zájemců. Ti postoupí do základních kol. Ta potrvají až do Vánoc.

„V lednu se pak nejlepší ze základních kol utkají ve dvou semifinálech.“

**Vítěze vybírá porota složená z hudebních odborníků, novinářů, pořadatelů hudebních akcí či dramaturgů.**

nálových kolech. Koncem února 2014 se pak uskuteční velké finále. Po celou dobu soutěže postupující, respektive vítěze vybírá porota složená z hudebních odborníků, novinářů, dramaturgů či pořadatelů hudebních akcí,“ vysvětlil Igor Vašut.

Kapely se mohou přihlásit do soutěže elektronicky přímo na in-

ternetových stránkách Boom Cupu [www.boomcup.cz](http://www.boomcup.cz). K přihlášení potřebují jen prezentační foto kapely a nahrávku ve formátu MP3.

Za to nejlepší oceněné kapely dostanou příležitost zahrát si na vyhlášených hudebních festivalech Colours of Ostrava a Štěrkovna Open Music.

## Vaším objektivem

Fotografie uživatelů internetového serveru Rajce.net, na kterých zachytili aktuální dění v kraji. Dnes přinášíme snímky z náročného beskydského závodu štafet Adrenalin Cup



### Vystavte fotografie na Rajce.net

Pokud do svého alba zařadíte zajímavé fotografie zachycující aktuální události v Moravskoslezském kraji, mohou se objevit i v novinách.

Na stránce [www.rajce.net](http://www.rajce.net) si založte zadarmo účet. Další návody najdete na [www.navody.rajce.net](http://www.navody.rajce.net).



**Ve vzduchu i na zemi** V sobotu 29. června nechyběli na startu Adrenalin Cupu špičkoví sportovci.

O vítězství bojovalo přibližně 50 čtyřčlenných týmů – běžci, paraglidisté, kolaři a vodáci. 2x foto: baobaab.rajce.net



## Moje vzpomínka na prvomájový průvod

» ad Kdo nejde s námi, jde proti nám Bylo to 1. května 1978, pár dní před mými osmnáctinami. Šli jsme v prvomájovém průvodu (já a dívka, se kterou jsem se o šedesát dní později oženil) v Bohumíně. Drželi jsme se za ruce a usmívali se na okolí, protože nám to připadalo nějak samozřejmé. Najednou nás někdo švihl mávátkem přes ruce. „Pustte se. Jak to že se držíte za ruce a co to máte na sobě? Svítkni si tu riflovou bundu. To jste si nemohli obléknout nějaké lepší šaty? Ty holka, tu vestu, honem, honem, svlíkej to.“ Koukám, kdo to vríská, a ona je to zástupkyně celozávodního výboru KSC Železáren Bohumín.

„Obléklí jsme si to nejlepší, co máme, rifle jsou čisté a vyzhelelé,“ odpověděl jsem. „No toto, jak se jmenuješ?“ padla otázka. Objal jsem svou dívku kolem ramen a řekl, že se půjdeme koukat na chodník, a vytratili jsme se z průvodu. Zařadili jsme se na kraj chodníku, abychom měli lepší výhled. Ještě několikrát jsem zahlédl vzteklý pohled zástupkyně. Ona z průvodu nemohla.

**Radim Divák**